

画出你的世界：思维导图实战手册(修订本)

曲智男 著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

思维导图是一本开启大脑的使用说明书。无论你是谁，你都会发现思维导图是快速提升工作效率的绝佳思考工具，你随时随地都可以获得它的帮助。

无论是目标设定、时间管理、资源分配、创新思考、会议报告，还是人生规划，你都可以运用思维导图在一张纸上把它完整、清晰地展示出来。在任何关键时刻，即使是再错综复杂的事情，思维导图都可以给你最有力的支持！

本书详细介绍了思维导图在职场中的应用，并附带了大量的练习。无论你是初学者还是老用户，通过本书的学习，你都可以利用思维导图在职场中把握重点、精炼想法，让自己成为不可或缺的职场达人。

本书适合职业经理人、白领，以及所有的上班族阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

画出你的世界：思维导图实战手册 / 曲智男著. —修订本. —北京：电子工业出版社，2013.5
ISBN 978-7-121-20174-5

I. ①画… II. ①曲… III. ①思维方法—手册 IV. ①B804-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 074918 号

策划编辑：张慧敏

责任编辑：徐津平

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×980 1/16 印张：16 字数：295 千字

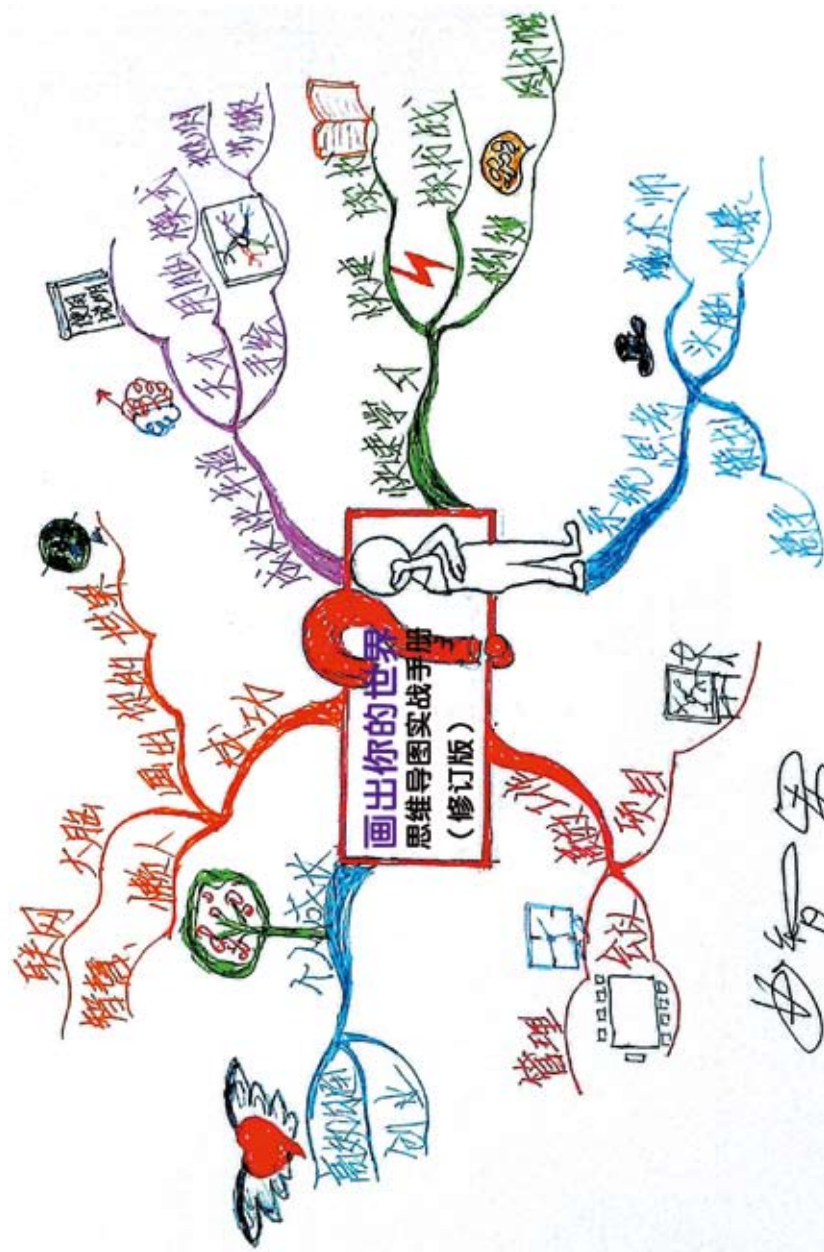
印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

印 数：5000 册 定价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



作者: 李

再版序言 开启大脑的另一扇窗

当你拿到这本《画出你的世界：思维导图实战手册（修订版）》时，你一定渴望找到一个答案，那就是思维导图到底是什么？思维导图难道真的有那么神吗？还是它只是江湖上流传的一个传说？

我也数次被培训的学员和读者问到这个问题，思维导图到底是什么呢？是工具、是方法、是一门技术，还是……我一直在寻找着更适合的答案。

直到 2012 年我把自己关在房间闭门潜心钻研，在 1 个月内连续完成了 300 张手绘思维导图之后，我才对这个问题有了清晰的答案。**思维导图是什么，它取决于我们当下和未来要把思维导图应用和发挥到什么样的水平。**

如果你把思维导图当作是工具，那么，可以用它来安排当天或是一周的工作计划，它是你时间管理和行程安排的工具。思维导图图文并茂，重点突出，它与传统的条列式的线性笔记相比，你会发现解决日常工作的重点与关键，为重要的事情留出足够的时间，提高你的工作效率。这是很多基层员工在接触和使用思维导图后的最大收获。

如果你把思维导图当作一种创造性解决问题的思路与方法，那么你可以用它来进行项目管理、会议报告，或是项目方案的策划和展示。思维导图可以让我们在思考事务时建立事务的全景图，能够清晰地分辨出事务的不同因素之间的关系和内在联系，从而找到更有效的解决方案。在这方面你可以从本书找到波音公司是如何利用思维导图把他们 3 年的培训任务浓缩成 3 个月，从而让他们节约了 1000 万美金；爱迪生能源公司 911 事件之后是如何利用思维导图协助公司在短时间内迅速完成曼哈顿的灾后重建。

思维导图是什么？它犹如魔术表演，它取决于你是在朋友的聚会上秀一下，还是在春晚舞台上给大家带来一场视觉盛宴。

如果你把思维导图当作一门可以快速学习和管理自己思维的技术，你可以利用它制定你的企业战略规划、未来发展蓝图。清晰而又明确的企业战略思维导图会让所有的人更快速、更清晰、

更准确地了解企业的未来发展愿景，更有使命感地参与企业发展，同时让你获得到更多人的支持，带领一支具有向心力、凝聚力和战斗力的队伍创造精彩的未来。它的运用涉及到海湾的重建、台湾军方喷气引擎的设计等。

站在另外的一个高度来看思维导图，它更像是你手中的策划道具，你可以用它带领一群人，创造你的企业，策划你的人生，你的未来的结果投影在大脑的屏幕上。正因为如此，世界五百强的主管都在利用思维导图这种方式进行企业的战略规划、项目管理和风投评估等。

思维导图是我们与这个世界的连接图，把我们放在图的中央，其他的所有一切就是我们与这个世界的连接，所有的资源与关联都可以在思维导图上面清晰直观地呈现出来。一张思维导图就如同人生的航海图，锁定我们的目标后，有了它，我们会更清晰地选择适合自己的航线，无论是像哥伦布一样发现你的新大陆，还是做一次难忘的人生旅行。

怎样才能提高思维导图应用的技术与水平呢？

思维导图有着其他工具和思维方式所没有的独特优势，它协助我们建立思考和处理问题的双脑模式和全景思维。要想提高思维导图的应用水平，首先我们必须清晰地知道思维导图是一个左脑与右脑整合、全脑潜能开发的工具，它被誉为是大脑的瑞士军刀式思维工具、大脑操作使用说明书，因此要充分发挥思维导图的作用与威力，就必须让我们的左脑和右脑全部参与到学习和思考中来。

第一、强化大脑的参与与体验，通过临摹与手绘思维导图可以带给我们大脑更多的刺激，颜色、图像、线条和整体布局，在手绘的过程中，会充分调动更多的感觉参与到我们的学习与思考中，建立全脑思考模式，而不仅仅是通过语言文字来呈现。

第二、不断创造分享与交流的机会，思维导图画完，我们只是发挥了思维导图 35% 的功效与作用，要想发挥剩余的 65%，就要通过更多的相互学习、交流、分享和讨论，在这个过程中，可以充分拓展我们的语言组织能力、逻辑思考能力和资源整合能力，刺激我们的更多的大脑皮层参与到整个活动中，让我们的学习与工作效率加倍。

思维导图手绘和用软件，哪个更好？

这取决于你想把思维导图的功能发挥到何种程度，你是为了解决一时的问题，还是培养自己一种全局化思考的能力。如果是前者，我会告诉你，用软件是一个不错的选择。但是后者能够给

你带来更多、更大的收获，因为在手绘的过程中，会刺激你更多的感官，带给你更丰富的人生体验，特别是在团队学习与交流的过程中，能够让你与团队成员有更深入的交流沟通，更有利于建立良好的人际关系，增强团队的向心力、凝聚力和核心竞争力。同时别忘了，思维导图还是一个极其重要的提升团队及个人生产力的卓越的学习与思考工具。如果你把这两种方式发挥到极致，那么你得到的收获一定非同一般！

思维导图是什么，它取决于你怎样定义它，以及把它发挥什么样的程度。思维导图帮助你打开了大脑的一扇窗，让你看到了另外的一个更加清晰的、五彩缤纷的世界，它可以协助完成你的梦想，成就你的未来，只要你决定这样做。

为了帮助更多的人，更好地掌握和应用思维导图，我总结了自己 10 多年从事思维导图培训和个人应用经验，特地撰写了本书的辅导教材《玩转思维导图 4 周训练教程》，如果你非常确定要利用思维导图提高你的个人与团队的生产力，你非常确定要使用这个 21 世纪的高效学习工具，请你把你工作或是生活中绘制的思维导图手绘版至少 5 张，发到以下邮箱 quzhinan@sina.com，在看过你的作品后，我会给到你更详细的训练与指导。

友善用脑，思维导图可以协助你，让你的工作和生活更美好！祝愿你的每一天都是幸福、开心、快乐的一天。



2013.03.01

序言 1 开启大脑的金钥匙

每个人都希望自己能够心想事成，梦想成真，拥有更高品质的人生，然而，只有为数较少的人能找到实现这一切愿望的金钥匙。而这把金钥匙与如何利用人类大脑所蕴藏着无穷的宝藏，更好地发挥自身的潜能有着密切的关系。

1988 年一个偶然的機會，我在辽宁省图书馆看到了世界大脑先生托尼·博赞（Tony·Buzan）所著的《充分发挥你大脑的潜力》一书，书中独特的开发大脑的思考和技巧深深地吸引了我，正是因为这本书，让我接触到了可以开启大脑无穷宝藏的金钥匙——思维导图。

多年的实践与应用让我深深地感受到思维导图的巨大魅力，把它应用到工作中，它让我的工作更有成效，更快速、有效地确立并实现既定的目标；把它应用到会议中，它能让我提出更具创意和创造性的解决方案，自信地发表演讲，阐述自己的观点；把它应用到团队建设中，它会让我成为工作中的骨干，领导自己的团队走向辉煌……

思维导图还可以应用到哪里？正如思维导图的创始人托尼·博赞所说，它可以应用到工作和生活的各个层面，应用到所有需要大脑思考的地方，只要你愿意尝试去用。

因为思维导图不仅能帮助我们确立并实现我们在职场中所有的目标和抱负，而且在职场之外还能给我们腾出更多的时间去享受自己的生活。思维导图是一种能让我们充分发挥才能的工具，它能帮助我们把前进道路上迎面而来的每一挑战都变成施展我们出色才能的机会。

换言之，思维导图不但能使我们生存下去，还能使我们在工作中积极进取，获得成功，透过日常琐事的迷雾看到我们生活和事业的光明远景。只要我们把这一点铭记在心，我们就能冷静地谋划自己的人生之路，从而一步一步地实现自己的目标。

通过互联网络与与思维导图相关书籍的传播，思维导图现在已是一个全球范围内都在使用的思维创新和智力拓展的工具。也是因为思维导图的关系，2005 年，我在互联网上看到了这位“立志做中国的托尼·博赞，把推广和普及思维导图作为自己终身使命”的年轻人，我深深地被他对思维导图的执著与痴迷所打动。

思维导图进入中国将近 25 个年头了，然而目前国内的使用者仍然为数不多，其中一个很重要的原因，就是我们一直缺少由中国人自己撰写的、适合中国人使用的、系统地讲解思维导图的制作规则与技巧的图书。曲智男先生这本书凝聚了他对思维导图十几年研究的精华。这本图书的出版无疑是填补了国内在这方面的空白。

因此，希望有缘看到这本书的朋友能够认真阅读，真正掌握这个工具，从而体会到思维导图给我们的工作和生活带来的高效率 and 美妙感受。同时也希望这本书能够在国内走进校园、走进企业、走进机关，让更多的朋友认识和掌握思维导图工具，从而步入事业成功、家庭美满、人生幸福的旅程。让我们通过思维导图走出思维的迷宫，走进智慧的殿堂。

在此，再次感谢曲智男先生为把思维导图这把金钥匙传递给我们所付出的努力！



大连东软信息学院 副院长

序言 2 使命的召唤

“倡导脑力运动，普及新思维教育，让中国人的大脑富有起来。”这是新思维教育集团的神圣使命。因为使命感的召唤，我来到了新思维，因为新思维，我认识了曲智男老师。认识愈久，了解愈深，我愈是敬佩曲老师为了心中的理想而执著追求的精神，我相信他更是为实现人生的使命而来！

如果你在新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/mindmap> 中看过曲老师的全部文章，如果你有机会走近他并了解他，你就会和我有同样的感叹：他是一个对自己的人生使命追求非常执著的人！

1989年，当他第一次看到《学习的革命》一书中的思维导图时，冥冥之中，他就给自己许下了庄重的诺言：这就是我一生要为之追求的事业！多年前，他南下广州打工，经济困窘，入不敷出，他毫不犹豫地倾尽所有，查找与思维导图相关的所有资料，然后废寝忘食、如饥似渴地钻研探索。2004年，他听说思维导图的发明人、世界大脑先生托尼·博赞来到北京，他便想方设法追随其后，与大师交流……

这样的故事太多了，但他所做的这一切绝不仅仅是为了个人的学习和成长，因为他有一个使命和梦想，他要做中国的托尼·博赞，他要把思维导图推广普及到所有有中国人的角落！为了这个使命与梦想，他辞去了教师这一稳定的工作；为了这个使命与梦想，他在孩子出生、爱人下岗的情况下，一个人毫不犹豫地挑起了家庭和事业的重担；为了这个使命与梦想，他去上海召集全国思维导图爱好者来画一张中国最大（也许也是世界最大）的思维导图，他历经周折，途中被盗，几近身无分文，但他义无反顾；为了这个使命与梦想，无论是个人还是集体，无论是学校还是公司，只要有人对思维导图感兴趣、有需要，他就风雨兼程，许许多多不求回报地将思维导图的知识传授给他人。

这一切，让我相信，一个为使命和梦想而顽强前行的人，总有一天，他必定会撑起一片中国大脑潜能开发事业的蓝天。在曲老师的身上，我看到了开发大脑潜能事业的希望，也让我更清醒地意识到为了实现目前公司的使命，我自己应该有怎样的担当。

“艰难困苦，玉汝于成”曲老师的这本书是他多年学习、实践思维导图的呕心沥血之作，是他把思维导图这项拓展人类思维世界性强大工具的中国化的开拓性尝试，其借鉴意义不言而喻。我相信这本书会得到越来越多知音的响应，会吸引更多的热爱思维导图、实践脑力运动的有识之士加入到这项宏大而神圣的事业中，因为当今世界是一个大脑时代！

我赞赏一切为了实现使命而忘我坚守的人，我愿意为这样的人所追求的事业而推波助澜，是为序。



新思维教育集团总裁

写在前面的话

人和人之间并没有多大能力的差别，最大的差别就在于他们的思维方式和思考模式，以及他们所采取的行动不同。

——微软总裁 比尔·盖茨

为什么有些人总能够唤醒自己的创造天赋，制订周详、可行的计划？

为什么有些人即使在重重压力下，也能对任何问题找到富有灵感的对策？

为什么有些人能够发表生动活泼、言简意赅的演讲，充分表达自己的观点？

为什么有些人总能迅速组建自己的团队，激励并带领他们走向成功？

为什么有些人可以投入挚爱的工作，能够做到工作与生活的和谐发展？

这些职场高效人士到底隐藏了什么样的秘密？他们与我们普通人的思维方式和思考模式有什么差异？他们采取了什么样的行动获得今天的成功？我们如何才能像他们一样，创造属于自己的那份成就？

如果这是你想要的，请用心阅读本书并加以练习。这样，你不但可以破解他们成功的秘密，而且也可以做得像他们一样成功，甚至超越他们。因为你掌握了更加高效的使用你大脑的方法，可以更有创意地进行思考，更有效地解决问题，从而快速达成你的既定目标。

本书将要向你解开的秘密已经有数以万计的结果对它进行了验证，从 1970 年初期到现在，已经流传了 30 多年，而当年发现这个秘密的年轻人已经六十多岁，他已利用这个秘密创造了众多的

商业奇迹。这个秘密从英国的一个小镇出发，由 BBC（英国广播公司）开始，越来越多国家的媒体、电视广播参与传播，已经传遍了五大洲 140 多个国家。

深入了解这个秘密的人包括美国前总统卡特、新加坡资政李光耀、英国王储查尔斯、马来西亚公主费思华，世界 500 强公司的高官，甚至是普通公司的员工，从老人、中青年、学生到幼儿园的孩子，与这个秘密相关的书籍更是多达 100 种。

这个秘密就是他们都在使用思维导图，如果你还不了解或刚刚接触思维导图，那么本书将带领你深入了解如何高效地使用你大脑的说明书——思维导图。激发你的大脑潜能，整合你的优势资源，做好你的职业规划，实现你的梦想与抱负。如果你已经在使用思维导图，那么它将带给你的是一场新思维的革命，让你发现那个潜力无穷的自我，让你有能力接受工作、生活所带来的各种挑战，创造属于你的那一份奇迹。

不论你是初涉职场的新手门生，还是叱咤风云的商场老手，思维导图都可以帮助你快速达成自己既定的目标，在未来激烈的社会竞争中发挥你的最大优势和才能，让你脱颖而出！

在进行脑力激荡时，你使用思维导图会比一般的条列式思考法更容易激发创意。在分析问题时不仅能让思绪更清晰，而且更能掌握关键影响因素的逻辑关系。

在进行项目管理时，你使用思维导图可以更系统地分解工作结构，并有效地整合不同领域关键要项的关联性。

在会议中，你使用思维导图会更容易地掌握会议议题核心，避免讨论离题或挂一漏万，同时可以化解分歧，达成共识。

在团队沟通中，你使用思维导图可以更有效地进行沟通和协调，提高团队成员之间的凝聚力、向心力和战斗力。

在进行职业规划时，使用思维导图可以让你更清晰地把握未来的发展方向和目标，找到人生的平衡与发展。

.....

美国著名实用心理学专家杜威曾经说过，当我们改变了一个观念，我们就拥有一种想法；当我们改变了一个想法，我们就拥有了一种行为；当我们改变了一种行为，我们就拥有一个习惯；当我们改变了一个习惯，我们就拥有了一种性格；当我们改变了一种性格，我们就改变了命运。

人生所有的改变都是从改变我们的思想开始的，人类所有的发明创造和所有奇迹的诞生，都

来自人类思想的创新与突破。思维导图是有史以来最符合人类大脑自然高效的思维模式，它可以让我们快速地整合所有的资源，是系统思考、创新思考的工具之一。

正如英国《泰晤士报》对“世界大脑先生”思维导图创始人的评价：

东尼·博赞让人类重新认识大脑，如同斯蒂芬·霍金让人类重新认识了宇宙。

思维导图是为我们所有有缘和有头脑的人准备的，不管你的目标是什么，只要你愿意，你也可以做到！

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Tony Buzan' in a stylized, cursive script.

2010年4月 广州


本书使用说明

在此首先声明，这不是一本讲理论的书，我更坚信 NLP（神经语言程式学）中的一句话：有效果比有道理更重要。如果要钻研学术，这本书绝对不适合你。因为学习的本质就是为了更加高效、更具创造性地解决我们生活和工作中所遇的实际问题，而非说教。

所以，阅读本书时，你需要做好以下准备：

- 开放的心灵，勇于接受新鲜的事物及理念。在你还没有完全了解之前，请不要轻易下结论，不管你曾经如何杰出与优秀，我们相信，越是杰出优秀的人，对自己还未曾了解的事物，越是保持一种开发的心态来学习和了解它。
- 多准备几张 A3 型号的空白纸。尽管我们在书里为你预留了空白，以便你记录读书时所触发的灵感和记忆，我们还是强烈建议你多准备一些 A3 型号的白纸，这样可以让你的思想有足够的发挥空间，而不受约束。
- 准备一套 12 色的水彩笔，最起码要有冷暖主色调 4 支。颜色可以让你画出的思维导图看起来层次清晰、色彩鲜明，也更容易让你对所标注的重点和关键词印象深刻。
- 一支写字流畅的签字笔，用来书写记录某些重要的文字（即关键性的词语）。
- 如有条件，再准备几支不同颜色的荧光笔，用来标注资料中不同的关键性词语。

上述准备也许会花去你一些时间，但是随着你阅读的深入，你会发现，这些准备是必需的，而且对你的学习和成长会起到非常重要的作用，你多花的时间是值得的。

更重要的是，这本书的与众不同之处是你也是它的作者。所以，这本书做了精心设计，专门预留了大量的练习和空白，请在书中标有的部分，把里面的思维导图画完。

因为只有你学以致用，把这些练习做完了，才能把学到的有关思维导图的知识和技能进一步强化与掌握，我与你，以及你与自己的心灵彼此之间也才是进行一场真正有意义的谈话。

我相信你一定同意：你学习游泳的时候，如果不去实践，看再多的书都没有用，即使我们把世界上所有关于游泳方面的书都倒背如流，此时要是把我们推进大海里，我们照样会被淹死。关于思维导图的学习也是如此，思维导图不是看书看出来的，而是动手画出来的。

关于思维导图学习的几条建议如下：

第一，本书不是用来看的，所以请一定要按照要求，动手完成所有的思维导图的绘制。无论你是刚刚接触思维导图还是已经是一个使用多年的老手，这些练习都会加深你对思维导图的了解和认识，拓展你的思维广度和深度。

第二，看到一张好图时，即刻把别人的图变成自己的图。复制和模仿是走向成功的第一步，复制或临摹别人的思维导图，并在此基础上加以内化、创新，学以致用。

第三，看到一本好书时，马上把别人的书变成自己的书，把其中对自己有用的内容画成思维导图，加以深挖，并加入自己的理解和见识，把它运用到自己的学习、工作和生活中。

第四，碰到一个好人时，马上把他变成自己的好朋友，快速把别人积极进取的创新思想不断地加以消化和吸收，这才是真正意义上的成长。

第五，和身边的朋友不断地分享你使用思维导图的收获，分享得越多，我们的收获就越大。在和朋友沟通交流的过程中，我们可能不断地碰撞出新的灵感和火花，同时，这样的分享也会激励我们对思维导图的应用有更深的了解和探索。

如何做到上面几条？请阅读本书相关章节的内容，这是一本实用的工具书，建议把它放在你身边随手可及的地方，以便随时随地阅读，并随时动手记录下你的所思、所想、所感！

学习新主张：疯狂掠夺搜刮主义。看到好的知识、资讯和文章，进行疯狂掠夺搜刮，快速消化和吸收它们，并变为己有。

关键核心实用主义：关注实用的资讯，抓住核心和关键。所有的知识和技能都是为了拿来用，不管它多么实用、好用，切记，一定要多用。

目录

驶入成长快车道

第 01 章	大脑的使用说明书	2
	解决问题的方法	4
	绘制第一张思维导图	5
第 02 章	天才的用脑模式	13
	大脑的自然分工	14
	天才的用脑方式	15
	思维导图简介	19
第 03 章	手绘导图的重要规则及步骤	24
	绘制思维导图的重要规则	25
	为什么要遵守这些规则	28
	思维导图的绘制步骤	30

快速学习篇

第 04 章	做个快速读书的高手	40
	快速读书的基本原则	41
	挑选最需要的 10 本书	43
	把一本书变成一张图	44

	SQ3R 读书方法	45
	复习思维导图笔记	46
第 05 章	闪电读书战	50
	闪电读书战	51
	创建大师级思维导图	53
第 06 章	构筑大脑图书馆	57
	启动我们的超级大脑	58
	建造大脑图书馆	60

系统思考篇

第 07 章	成为思维魔法师	70
	六顶思考帽与思维导图	71
第 08 章	打造策划高手	76
	5W2H 法思考架构	77
	5W2H 分析法使用指南	77
第 09 章	让头脑卷起风暴	82
	头脑风暴法	83
	让头脑卷起风暴	85

第 10 章	把修炼进行到底	92
	五项修炼与思维导图	93
	七剑助你下天山	96
	思维导图的轻重缓急	98
	思维导图之五度	100

高效工作篇

第 11 章	时间管理高手	106
	六点优先工作制	107
	六点优先工作制导图	109
第 12 章	会议管理高手	113
	用思维导图做会议管理	114
第 13 章	项目报告专家	122
	发生在大学里的故事	123
	建立清晰的思考架构	124
	保持头脑清晰的秘诀	125

个人成长篇

第 14 章	你的青春你做主	130
	设计你的人生导航图	131
	你的职业生涯处在哪个阶段	135
第 15 章	我是沟通高手	143
	创造良好沟通的秘诀	144
第 16 章	成就创业精英	152
	决定你创业命运的三分钟	153

迈向成功之路

第 17 章	懒人的智慧	162
	不会有人告诉你的智慧	163
	做个高效率的懒人	165
	创造成功的好习惯	168
	思维导图学习高手的 24 个习惯	171
第 18 章	大脑联网工程思维导图版	176
	让我们的大脑结网	177
	大脑联网的意义	178
	大脑联网的组织结构设计	181
	大脑联网的技术及工具	182
	大脑联网的流程	183
	大脑联网智慧提升	185
第 19 章	画出你的世界	188
	功夫在诗外	189
	思维导图初学者常犯的错误	191
	手绘思维导图的 N 个理由	192
	画出你的世界	193

结束语 回归学习的本质

附录

附录 A	思维导图实例展示	199
附录 B	思维导图软件及 网站推荐	228

参考文献

你对我很重要！

我与思维导图的故事

很多朋友对我是怎么接触到思维导图，并且这么多年一直都在这个领域里执著地做这件事感到奇怪，到底是什么原因？这里面是不是隐藏着什么秘密？

首先，我相信每个人来到这个世界，不管是出身平庸还是富贵，也不管他经历了多少成功还是失败，都有其自身的使命和价值。我们终其一生的时间就是为了达成这个使命，实现自身的价值。

我第一次接触到思维导图是在1998年，那时我购买了一本书叫做《学习的革命》，其中简单地介绍了如何画思维导图及其作用，但就是那简单的介绍却让我深深地喜欢上了通过画图来整理思路的用脑方式，从而踏上思维导图的学习与探索之旅。那时可以找到的资料实在很少，更多的是靠自己一个人在摸索。

也许有些事情是意外巧合，有些事情天生就已经注定。1999年，我独身南下广州，几经周折在海南的一家书店买到了托尼·博赞出版的《开动大脑》及姊妹篇《思维导图》，非常巧合的是，这本书第一版付梓的时间是1974年4月21日，就在这本书诞生后的第3天，也就是4月24日是我的生日。也许是命运冥冥之中就有安排，那时，我正处在人生最低谷，这本书让我重新点燃希望之火，重新找到了自己人生的定位与方向。

当学生准备好后，老师就出现了。

离开海南后，我一直通过各种渠道寻找这方面专业的培训。2000



年，我遇到在思维导图探求学习路上的第一位老师——来自英国的菲利普霍特先生，并参加了他两天的思维导图培训课程。那次的培训可谓是大师级精英培训，因为那次参加培训的人在全中国就我们4个人，菲利普霍特先生为了我们4个学员专程从英国乘飞机到中国。那次的培训让我懂得了如何通过简单的方式让别人了解思维导图，也更深入地了解了思维导图在各行各业的应用，它使我在思维导图的传播方面迈出了坚实的一步。

2004年，也就是《开动大脑》图书出版30年之后，受中国大脑基金会主席董海韬先生的邀请，世界大脑先生、思维导图创始人托尼·博赞先生第一次到中国来访问，在清华大学的校园里我们相遇，我送给他的一份礼物就是我手绘的一张思维导图。我用思维导图展示了我对思维导图未来发展的一些想法，得到了他的高度认可。也是因为和他在清华大学的这次谈话，深深为这位六十多岁的老人依然在为思维导图在世界各地普及与传播孜孜以求的精神所感动。也让我坚定了一个梦想，在人生的路上无论经历怎样的风雨，我都要把思维导图的传播与普及这条路走下去。



2005年，我作为特邀裁判参加了在上海举办的中国脑力锦标赛。在赛场上，我遇到了自己在思维导图方面的第二位老师——世界记忆力锦标赛的裁判长菲利普钱伯斯先生。我有幸参加了他的思维导图培训，我们在语言交流上虽然彼此有些障碍，但是因为思维导图，我们的交流非常开心，他让我对思维导图的应用有了更进一步的认识，对于思维导图在中国的发展也更有信心。菲利普钱伯斯先生写了好几本关于思维导图在学习和商业中应用的书籍，他把随身携带的一本书签名后送给我作为礼物。也是因为受他的启发，我萌发了要写这样一本书的想法。

2006年，为了让更多的伙伴了解和认识思维导图，推动思维导图在中国的传播与普及。在中国最大的职业经理人论坛栖息谷成立4周年之际，我们



发起了“中华文明史大型”手绘思维导图活动，我们在上海创造了一个奇迹。作为活动的发起人，我利用思维导图做了这个活动的构想与规划，包括所有的人员安排、分工等。虽然受到了天气、场地等各方面的影响，但仅仅利用一周的准备时间，我们和来自全国的 40 多位伙伴（包括从中国台湾赶过来的台视著名节目主持人戴忠仁先生），在现场只用了 3 个多小时的时间就把中华上下五千年的历史画成了一张 108m² 的思维导图。这是目前为止世界上最大的一张思维导图，到现在还没有人打破这项纪录，我们开创了思维导图应用的

历史先河。时隔两年，在新加坡也诞生了同样一张大型的思维导图。

在 10 余年的应用与培训教学过程中，许多刚刚接触思维导图的学员都会问我，思维导图不就是一张看起来很简单、外形枝枝杈杈、涂得五颜六色的树枝图吗？它的魅力到底在哪里？为什么那么多人会这么痴迷地使用它？

其实看似简单的背后蕴藏着深刻的体验，这是因为：

第一，思维导图本身的放射性思考架构让人可以突破原来思维的局限，从大局出发，站在另外一个高度思考问题，扩大了使用者思考的格局，更容易做出分析和判断，而不再是仅仅局限在某一个点或面上。

第二，思维导图符合大脑最自然、最高效处理信息的方式，通过关键词激发了大脑无限的创意和联想能力，在一张思维导图中既包含了左脑的语言文字和逻辑分析，又充分调动了右脑的图像、色彩和空间。

第三，思维导图让原本看不见、摸不着的思考过程变得可视化。通过思维导图更加容易了解他人的思考模式和思维方式，找到对方的需求、所要展示的重点或要点，沟通起来更加快捷、方便和高效。

第四，思维导图的制作过程是通过筛选、记录关键词，让使用者更容易在庞杂的信息河流中抓住核心与关键，同时节省了大量的时间、人力、物力等，让思考者成倍提升了工作效率和思考

品质。

.....

爱因斯坦说过：人们解决世界的问题靠的是大脑思维和智慧。解决问题和矛盾的最好武器是大脑，决胜的关键在于是否拥有先进的思维方式，思维创造一切，思考是进步的灵魂。

思维导图为人们的思考描绘了一张清晰的思维地图；思维导图为人们提供了一种崭新的思考问题的方式和角度；思维导图为人们打开了一扇洞察世界的窗户；思维导图带动人们的大脑思维高速运转，强化左脑和右脑的交互运用；思维导图提升了人们观察力、注意力、记忆力、创新力、决策力、判断力、推理力、想象力、创造力和分析解决问题的能力……

目前，思维导图在全球的用户已经超过 2.5 亿人，涉及各行各业，包括世界五百强的公司，如微软、壳牌石油、高盛银行等，甚至美国军方、英国的皇家空军都在使用……，世界著名的学府如哈佛、剑桥、牛津大学也开设这样的课程，思维导图的爱好者已经遍及世界的各个角落，并在不断扩展……

我从 1998 年接触思维导图到现在，随着网络媒体技术的传播，培训过的学员越来越多，使用思维导图的人从政府官员到平民百姓，从企业总裁到普通员工，从医学博士到小学生……几乎每天都能听到很多人讲述自己因为思维导图的运用，让他们成功地突破了人生发展中的困境，让自己的人生、工作、事业变得与众不同，走上了成功之路，这样成功的故事比比皆是。

送人玫瑰，手有余香！每天在分享着他们的那份成功与喜悦的同时，也让自己更加坚定选择的这条路，做中国的托尼·博赞，把普及传播思维导图作为自己的终生事业和人生使命，勇敢地走下去！帮助更多的人掌握和使用思维导图，提高自己的思考品质，更加友善地使用自己的大脑，这是人类最大的宝藏！



2010 年 5 月 17 日



驶入成长快车道

为什么别人学同样的一项技术只需要一周的时间，而我们却需要几个月？

为什么别人只需要一个月就能完成的一项工作，而我们却需要半年？这公平吗？

其实原因很简单，这是因为别人早已进入了快车道，而我们却在慢车道上蜗行！

快速改变人生，请即刻驶入成长快车道！

01

大脑的使用说明书

本章导读

我们购买的任何一款电器，几乎都会配带一本使用说明书，然而对于世界上最先进、最精密、运算速度最快的“电脑”——我们的大脑来说，却从来没有看到它的使用说明书。

本章将带领你掌握大脑的操作系统，开启大脑的使用说明书，激发你与生俱来的无穷大脑潜力！

职场故事

我创造了教育领域的一个奇迹。

你是否也曾有过以下的痛苦经历：

你精心准备好发言，几乎烂熟于心，但是当主持人要你准备开始时，你却惊恐地发现自己的脑袋一片空白，想不起来要说些什么……

你的工作千头万绪，却总也理不出头绪。明明第二天上班就要提交方案，已是深夜，你却依然对着电脑屏幕手足无措，感到一片茫然，不知道从何做起？

你在路上遇到一个熟人，想和对方打招呼，却突然想不起他或她的名字，只好以微笑掩饰自己的尴尬……

你把一份重要的文件郑重其事地放在一个你认为最妥当的地方，但要用时，你却几乎翻遍所有的地方也想不起来到底把它“藏”到哪里了……

你手里拿着钥匙出门去买东西，回到家门口时却发现，你不知什么时候把手里的钥匙随手丢了……你说好下午给家人打电话，想起来时已是梦醒夜半……

……

如果你有上面的类似遭遇不要害怕，我们有办法轻松地解决它。要拿到解决上面这些问题的金钥匙，先来看看我们大脑的两半脑各自有哪些不同的功能，人类历史上那些天才们的用脑模式又是怎么样的？

开始我们的学习之旅，GO！

请先完成下面的练习。

练习一：假设我们要外出进行 3 天 2 夜的野营，请用 3 分钟的时间考虑，我们需要携带哪些物品？需要考虑哪些问题？计时开始！

好，时间到！

练习二: 请回忆你最近参加的一次培训是什么时候？主要内容有哪些？你印象最深的是什么？你最近看过的一本书是什么内容，它都讲了些什么？时间同样是 3 分钟，计时开始。

好，时间到！

在刚才的活动中，你是否觉得大脑有点混乱，总担心清单列出的物品有所缺漏？你的大脑是否有些打结，找不到头绪？在回想的过程中，你是否感到大脑一片空白，思维停止，不知道接下来该写什么……



解决问题的方法

为什么我们在遇到职场中的挑战时，常常会感到文思枯竭，头脑打结，没有思路？从入职公司到现在，参加了很多很多的培训课程，但到年终总结的时候，真正能够记得住，并且在实际的工作中又用得上的又有多少呢？

是我们的大脑不够聪明，投入的时间不够，还是我们的记忆力差？绝对不是！这一切只是因为我们没有开启大脑无限潜能的金钥匙——思维导图。

我们的大脑是每个人事业成功的宝库，越是有效地利用大脑，我们的事业就会越成功。如果我们能用恰当的思维方式和学习工具来激活自己的大脑，我们将能够释放出无穷的耀眼的创造力！

——思维导图创始人、世界大脑先生 东尼·博赞

绘制第一张思维导图

接下来，让我们一起开启大脑的使用说明书，开始我们的第一张思维导图。

第一步 准备绘制思维导图的工具。

- 没有任何线条的空白 A4 纸。
- 12 色水彩笔和一支签字笔。
- 我们的大脑和超级想象力。

同样以“野营”为主题，调动我们的想象力和联想力，开始探索大脑的神奇潜能之旅，绘制出我们的第一幅思维导图。

第二步 先拿出一张白纸和一些水彩笔，把这张纸横着放，这样宽度比较大一些，确保我们有足够的视野空间（因为我们要画“风景”，而不是画肖像）。在纸的中心画出能够代表我们心目中“野营”的图像，使用水彩笔尽可能地任意发挥，它可以是一个背包，也可以是一辆汽车或是一座房子。现在，给这幅图贴上标签“野营”。



第三步 从“野营”图形中心开始，画一些向四周发散出来的粗线条，每一条线都使用不同的颜色，这些分支代表你关于“野营”的主要想法。在绘制思维导图的时候，你可以添加无数根线，由于我们现在是在做练习，所以，我们把分支数量限制在六根。

在每一个分支上用大号的字清楚地标上关键词，例如，关于**野营时间、行程安排、携带的衣物、日用品、考虑的问题**等词语。当我们想到“野营”这个概念时，这些关键词就会立刻从大脑里跳出来。



就像我们看到的一样,此时的思维导图基本上是由线和词汇组成的。我们怎样才能改进它呢?

我们可以利用想象,使用思维的要素——图像来改进这幅思维导图。“一幅图相当于1000个词汇”,图像能够让我们节省大量的时间和精力,从记录数千词汇的笔记中解脱出来,并且,它更容易记忆。

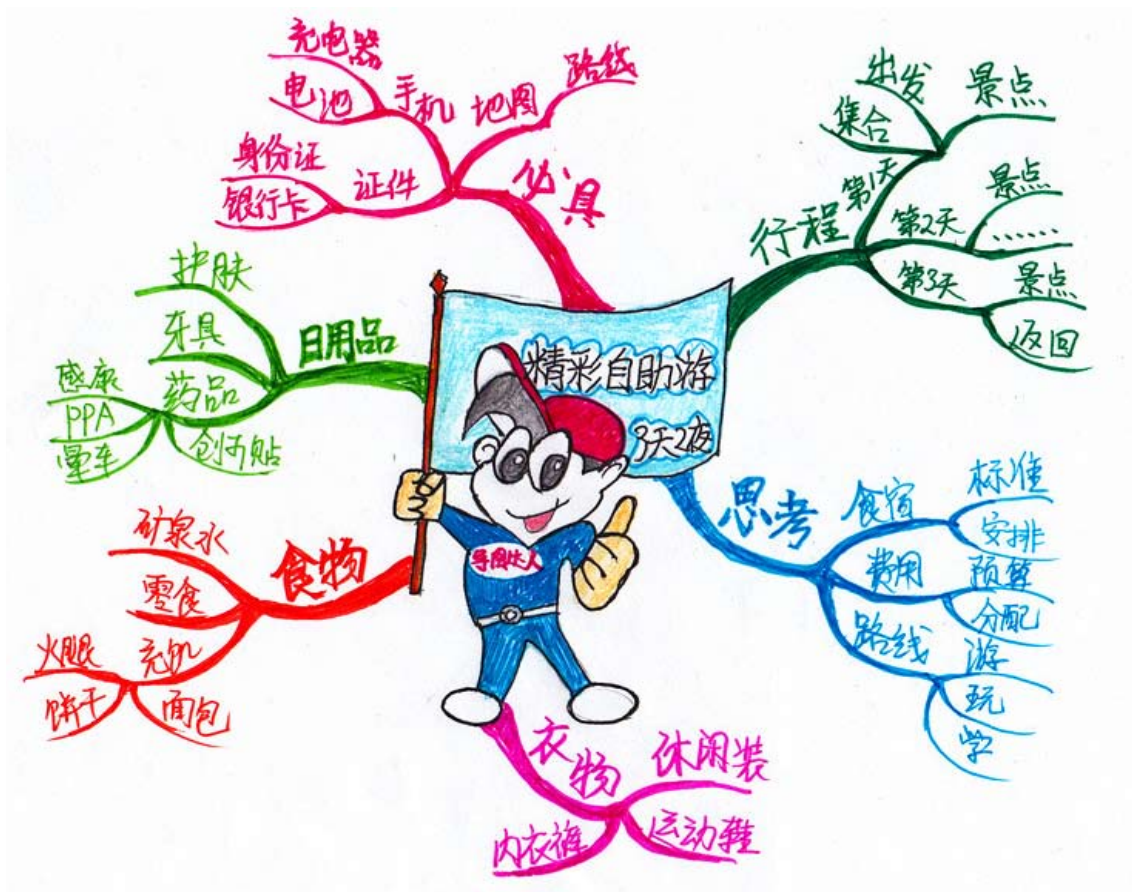
利用彩色水笔及我们的想象力在每一个关键词旁边画一个能够代表它或解释它的图形。它不一定非要成为一幅美术作品,绘制思维导图并不是测验绘画水平。

第四步 现在,让我们使用联想来扩展这幅思维导图。回到绘制的思维导图上,看看我们在每一个主要分支上所写的关键词,这些词是不是让我们想到了更多的词呢?例如,当我们写下“食物”一词时,我们会想到**饼干、面包、火腿**等。

根据我们联想到的事物,从每一个关键词上发散出更多的分支,分支的数量取决于我们所想到的事物的数量,可能有无数个。但是,在这个练习中,请画出三个分支。



第五步 完成与第一阶段相同的工作，即在这些待填充的线上清楚地写下每个关键词，用上一级关键词来触发灵感。记住，在这些分支上再次使用颜色和图形。



祝贺一下！我们完成了自己的第一幅基本思维导图。和前面的列清单方式对比一下，闭上眼睛后，我们是否能够快速地回忆起某个分支上面的内容？当给你一张白纸时，你是否很容易就把原来图中的内容复制下来？

答案是肯定的，只要你画过了！你会注意到，即便是在开始阶段，我们的思维导图中已经填满了符号、代码、线条、词汇、颜色和图像，这些都是能使我们的大脑更高效、更愉快地工作的核心元素。

同样地，如果公司要组织一次公司的联谊会，我们会考虑到目标、参与部门、活动场地、时间、费用预算、活动流程和相关人员等。我们可以利用同样的方式快速地画出一张思维导图。

试一试

重要的是要亲自试一试绘制思维导图，在你第一次尝试做任何事情的时候，总会感到不习惯，要占用较长的时间。

例如，学骑自行车和学开汽车就是这样——开始感到很陌生，慢慢熟悉起来后，就会感到自如了。坚持下来吧，这值得你坚持。

大脑就像肌肉一样，当你主动使用你的各项智能时，大脑也得到了锻炼，你的大脑能力会随着你的使用而成长。这就是智能不是固定不变的原因。

记住：你对你的大脑有重要的影响！



下面这张图是在电子显微镜下看到的大脑神经细胞，它与我们做的思维导图惊人的相似，而且我们大脑神经细胞本身也正是利用这样的放射状生理结构来存储信息。



电子显微镜下的脑细胞

多年来，众多的世界顶级脑科学家研究表明：决定大脑可用性——也就是我们的智能，不是大脑的脑细胞数量，而是我们在这些脑细胞之间建立了怎样的神经连接以及连接的数量。这里揭示了一个惊人的秘密，**当我们在画思维导图时，我们获得的知识得到外化的同时，在我们的大脑内部也在建立相应的神经连接。**这就是为什么思维导图能够激发我们大脑的学习、思考与创造潜能，被称作大脑的说明书的真正原因所在。

在一张画好的思维导图中包含了左脑的文字、线性、逻辑，也包含了右脑的图像、色彩、空间元素。我们的大脑天生就喜欢图像和色彩。如果我们爱一个人，会把对方最喜欢的东西给到她，以获取她的芳心，她的爱。对于大脑也是如此，如果我们爱我们的大脑，想让它更高效的工作，同样，我们也要给我们的的大脑它最喜欢的东西。这样，它工作起来才会更加高效、有激情、有创意。

我一直深信人人是生而平等的，尤其是在心智基础上，可惜的是，随着后天环境限制与教育方式引导的错误，很多人终其一生就浪费或埋没了他的天赋。

一个人要想有所成就，努力是绝对的、必须的，但我清楚，我之所以比别人效率快，是因为我用对了方法，心态良好，学得快，也做得踏实，因此，才有今天的成就。

1986年，我出差到巴拿马，途中停留美国佛罗里达的迈阿密，在下榻的 Sun Plaza 饭店看到英国学者 Tony Buzan 的访问，他提到 Mind Map 的运用，我觉得蛮有意思的，其后，我零碎地收集了有关 Mind Map 的资料，并且将它作为训练自己思考与职场管理运用的工具，就这样，我开始成为系统学习的使用者。

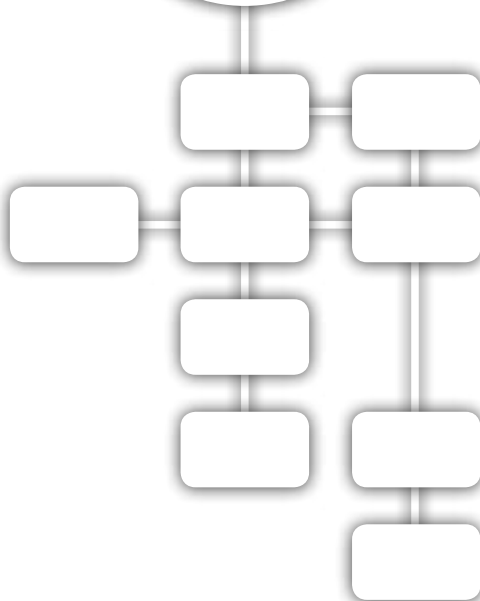
我有幸接触有效率的学习方法，让我的学习力与行动力合一，于是，我把握住了许多契机，也为自己和他人开创了更多的机会。

2003年，我受邀与蔡姓股东合伙共创以记忆力为诉求的教育机构，我担任 CEO，从那时起，我才将思维导图与记忆教学关联起来，也开始致力于整合性的学习系统，我将过去所学充分用于教育事业上，教学、营销、员工训练财务制度、加盟制度都能快速地建构完成，接着，国际化便成为我工作的重点，10个月内，我将负债累累的公司经营成全世界规模最大的记忆与思维导图教育机构。

——中国台视节目主持人 戴忠仁

02

天才的用脑模式



本章导读

如何才能让我们的大脑高效地工作？人类历史上的那些天才到底利用我们大脑的哪些功能，让他们取得了令后人无人能及的成就？

本章将带领你追随大师们的思想轨迹，透过他们遗留下来的珍贵笔记，破解这个隐藏千年的秘密。

职场故事

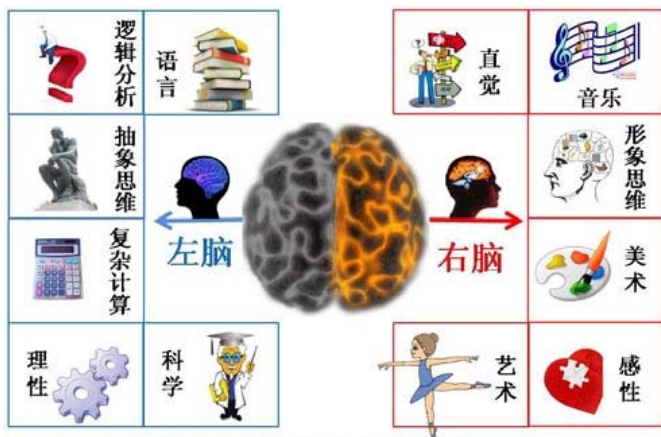
职场菜鸟蜕变记

大脑的自然分工

世界著名的物理学家爱因斯坦去世多年后，脑科学家把他的大脑做了解剖，研究发现，爱因斯坦大脑的生理结构和普通人最大的差异在于其内部的神经网络比一般人更密集。

这与他的用脑方式有着密切的关系，大多数人只知道他在物理领域（左脑）取得了巨大的成就，却只有少数人知道他在音乐（右脑）方面也有很深的造诣，他的小提琴也拉得非常棒。曾有人断言，如果他在音乐领域多投入一点精力和研究，他一定会成为一位非常卓越的音乐家。

要想更好地发挥大脑的无穷潜能，就要改善我们自己的用脑方式。接下来，让我们先了解一下大脑的两个脑半球，即左脑与右脑的区别和职责（请看下图）。



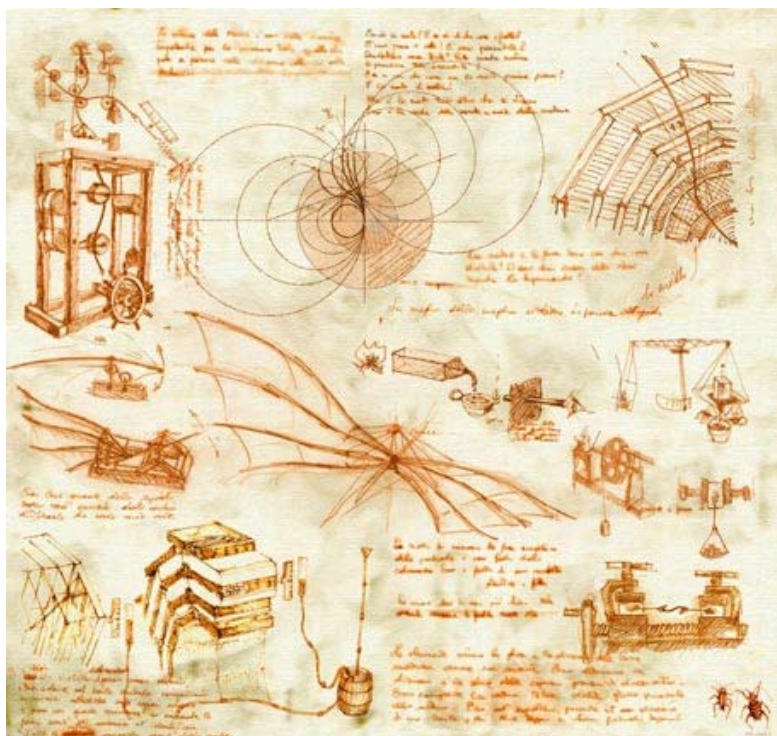
悟性和灵性的左右脑分工

在我们的日常工作、学习和生活中，我们哪个脑半球使用的比较多呢？95%以上的人都是左脑的语言文字、逻辑分析和判断用得比较多，而右脑的图像、色彩空间、音乐则用得比较少。也就是说，我们让自己至少一半以上的大脑潜能都在沉睡。

天才的用脑方式

再让我们来看看另外一个证据。在日常工作和学习中，我们常常需要做大量的笔记，因此，笔记是记录我们思考的轨迹和用脑的方式。人类历史上那些有杰出成就的天才们是如何利用笔记本来记录他们思想的呢？

请仔细观察下图，下图为欧洲文艺时期的创造天才列奥纳多·达·芬奇的笔记，在这页笔记里运用了哪些大脑学习与思考的技巧？



达·芬奇的手稿笔记

从这页笔记中，我们不但看到了想象、创造、记号、关联性连接和视觉性韵律等这些属于右脑所掌握的内容。同时也看到了语言、顺序、列表、线性、分析、数据等属于左脑所负责的内容，而且这些内容都被整理在一张纸上。

正因为所有的信息都整理在同一张纸上的缘故，这页笔记充分展示了整体印象。通过这份笔记，我们可以看出达·芬奇是用全脑的思维和学习模式，他在思考问题时，是通过将事物以图像化、放射状表现的形式，达到扩展其创意范围的目的。

不单单是达·芬奇，当我们查阅牛顿、爱迪生、达尔文、莫扎特、毕加索等天才们留下的宝贵笔记和文稿资料（更多的图片资料，请参阅托尼·博赞著《思维导图》），我们仔细观察会发现，他们都和达·芬奇一样，都习惯用关键词及图形夹杂的方式做笔记，而条列式的笔记内容则非常少见。此外，他们的笔记写法也鲜有采用同一种方式，在遗留下来的这些日记或笔记中流露着一种他们独特的气息，记录着他们的思想和思考的轨迹。

毫无疑问，**这些天才都充分发挥了人类大脑左脑和右脑的功能，这是他们在各个领域里取得成就的重要原因之一。他们都懂得正确掌握必要的资讯，并从中发挥联想以刺激大脑活化，从而让大脑做好创作、整理工作。**

再看看我们自己的笔记，我们又是怎样记的呢？通过近万例的调查发现，几乎 99% 的笔记都采用叙述式、列单式和大纲式。

叙述式：以句子的方式简单地把要说的话以讲述的形式写出来。

列单式：以列清单的方式罗列出所要表达的内容，如任务清单。

大纲式：按照层级顺序做笔记，该层级主要由主分类和次分类构成，例如，一本书的大纲目录。

一、

1.

2.

二、

1.

2.

3.

包括笔者在内，几乎都是采取这种风格和样式做笔记的，即采用这种仅仅包括文字、条列线性的左脑方式，有时将这三种主要风格的不同因素混合起来使用。

与天才的用脑方式截然不同之处在于，在我们的笔记里几乎全都是依靠文字、直线、数字、逻辑和次序，充分体现出我们“左脑”的功能，而没有使用“右脑”——可以让我们感受到的节奏、颜色、空间。换句话说，**我们只利用了一半的大脑，我们的天赋潜能只发挥了一半。**

如果是百米跨栏比赛，即便是我们和刘翔比赛，我们完全有理由相信任何一个人都可以跑得比他快，因为他只用了一条腿跑步，还没有开始跑就摔倒了！仅此一项，我们的大脑至少 50% 的潜能被闲置了。

另外还有非常重要的一点，就是我们的读书笔记、计划、方案等几乎都是单一的蓝色或黑色。没有图像，也没有颜色变化，更没有丰富的视觉刺激，这对我们的大脑运作来说就是一种灾难，因为它是单调的、毫无变化的，甚至是枯燥和令人乏味的。

如果一件事是令人厌烦的，那么，我们的大脑会坚持多久？它将不再思考，而是走神、做白日梦或昏昏欲睡了！正是因为这样，我们的大脑受到了催眠，导致教室和图书馆快变成了我们的公共寝室。

我们记笔记的本来目的是为了增强自己的创造力、记忆力、思考力和表达力，理顺思路，更好地与他人沟通和交流，做出分析和计划。但是这种精心设计的条列式记笔记的方法却让我们的大脑感到厌烦，处于昏昏欲睡的状态，陷入进退两难的境地。我们记的笔记越多，就会把简单的事情搞得越复杂；我们越是努力地用功，需要整理的笔记就越多。传统笔记本上的横线更像监狱牢房的栅栏，把我们大脑中无穷的创造力关了进去。

传统的做笔记记录思考的方式让我们陷入了如此糟糕和困惑的境地。

第一，在我们的笔记中，关键性的词语信息和对我们真正有用的信息不超过 20%，并且还被埋在 80% 大量无用的补充、解释和说明性的资料中，给我们的查找带来了困难。

第二，笔记的修改与再次整理对我们来说是一件令人头痛的事情，特别是大量的会议、培训及考试资料。重新进行资料的整理需要花费太长的时间，因为很多内容都是重复性的。

第三，对于厚厚的一本书或是一摞资料，要想建立一个整体的观念，理顺其中的章节内容、信息资料之间的逻辑关系尤为困难。

第四，绝大多数资料都是单一的文字信息表达方式，缺乏灵活的表现形式，阅读变成了催眠，越是专业的信息资料，越是如此。全世界的图书馆变成了最大的公共寝室。

第五，阅读资料被动式接受，信息单向传输，局限在记忆的基础层面，缺乏必要的互动性和创造性。

第六，条列式的笔记及资料结构如有疏漏，容易造成记忆上的断层，特别是在演讲报告时，容易挂一漏万。

发现问题固然重要，然而更重要的是找出问题的解决之道，是我们要采取行动的时候了！

一个真正可以让大脑高效、自然地接受的笔记应该具备以下特点。

第一. 可以一览全貌，掌控全局，对整个知识结构、事物的进展有整体性的把握。

第二. 有层次感的组织连接，层级分明，重点突出，有利于进行关联性思考（发挥联想力，增强记忆），让我们理清头绪，头脑不再是浆糊。

第三. 放射状开放式的整体架构，便于资料的进一步补充和整理。

第四. 充分发挥大脑左脑和右脑的优势，图文并茂，让我们的大脑乐于接受。

.....



思维导图简介

我们如果能掌握并使用天才们的思考模式，快速搭建左脑和右脑连接的桥梁，顺畅而又快速地执行任务时，它必定会激发我们大脑更多的潜能，让我们更快地处理好各项工作，给我们的人生带来戏剧性的变化。

20 世纪 60 年代，由英国大脑基金会总裁，世界脑力锦标赛创始人、有“世界大脑先生”之称的东尼·博赞先生在研究大脑的力量和潜能过程中，经过多年的研究发现，像达·芬奇这样伟大的艺术家，在他们的笔记中都使用了许多图画、代号和连线，通过图文并茂的方式来记录他的思想。东尼·博赞先生意识到，这正是达·芬奇拥有超级头脑的秘密所在。

他根据心理学、神经生理学、语言学、神经语言学、信息论、记忆技巧、理解力、创意思考等，发明了瑞士军刀式的快速学习与思维工具——思维导图。

思维导图是一种以图像为基础的结构化扩散思考模式，通过分类与阶层化的概念，以树状结构为主、网状脉络为辅的方式，系统化整合资讯。

思维导图按照大脑神经生理的学习互动模式，它充分运用左右脑的机能，藉由颜色、图像、符号的使用，发挥人人生来就具有的放射性思考能力和多感官学习特性。它是一种结构化思考、图示化展示思维过程的革命性的快速学习与思维的工具。

思维导图可以让复杂的问题变得非常简单，简单到可以在一张纸上画出来，让你一下看到问题的全部。它的另一个巨大优势是随着问题的发展，你可以几乎不费吹灰之力地在原有的基础上对问题加以延伸。

——英国管理学作家 Dr Tony Turrill

正如世界大脑先生、思维导图的创始人东尼·博赞先生所说，思维导图是为所有要高效使用大脑的人准备的。友善用脑，可以让我们的生活变得更美好！

你准备好了吗？

我从小就对美术感兴趣，最大的梦想是成为一名图像设计师。大学毕业后，我却误打误撞地做起了行政管理方面的工作，本来就对文字写作发憊的我，却经常要为整理各种各样的管理制度而忙得焦头烂额。

一天，好不容易把搜肠刮肚整理的管理制度交到经理手中时，原以为可以万事大吉，谁知过了两天，拿回文稿时却发现，原稿被经理批改得面目全非，变成了红黑字相间的分水岭。于是按照经理的意思重新修改，再次交给他。结果返回的文稿依然如花面一般被经理修改过……

就这样来来回回一批一改经历了六七个回合，最终的文稿终于通过审批了。抱着这份完稿的文件，我百感交集，对经理有这样的耐心和细心感到敬佩，他像学校的老师那样帮我修改文稿，同时，我也深深地责问自己什么时候才可以改变这种状况？

公司的相关制度终于出台，接下来的问题就是文件的执行监督和解析，因为修改后的文件与原来的相差太大，又涉及到个人待遇方面的事情，所以，我每天总是电话不断，面对不同员工的询问，给他们做出详细的解释。但是那厚厚的一摞资料我如何记得下，那段时间真的感到有些心力憔悴。

一次偶然的的机会，在栖息谷里发现了“思维导图”，原来世间竟然有这样一个可以帮助我写作和记忆大量资料的工具，天助我也。于是，我从所有的规章制度中提炼出文字，制作成精美的图像，这正是我的特长。结果几张图就把原来厚厚的一摞资料概括整理出来了，通过它，我可以快速找到所需要的相关资料，再次面对员工的咨询时，我也变得可以应对自如。当我尝试着用它来起草文稿时，竟然也思如涌泉，倍感轻松。

从那次尝到甜头开始，我几乎做什么事情都用思维导图来画一下，慢慢地，我发现自己不但在处理事情时思路变得越来越清晰，即使在日常的生活中，我的大脑中也会经常蹦出一些不错的想法。

更让我感到开心的是，在接触到思维导图半年后，我报名参加了公司组织的一次征文大赛。历来写作水平甚差的我，竟然在五百多篇的征文中获得第八名。秘诀只有一个，那就是我用思维导图起草和规划了自己的思路。面对同事们的惊讶，我宛然一笑：“一般人我不告诉他！因为我掌握了思维导图这样一个决胜工具！”

从穷于应付到应对自如，从文思枯竭到思如涌泉，从以前的畏惧到现在的敢于坦然面对一切，我要说一声：

“谢谢思维导图，你让我的生活和工作发生了良性的变化！”

——广州风华高科 梁国燕

博赞的思维导图在我们的工作中变得越发重要，它在帮助我们打开思路上的作用是惊人的。我们使用思维导图安排会议议程、做头脑风暴、设计组织结构图、记笔记和写总结报告，这是一个通向美好未来的必备工具。

——美国Fluor Daniel副总裁 William L. Maxillae

03

手绘导图的重要规则及步骤

本章导读

错误的学习比不学习更可怕！如何在学习之初，就让自己有一个正确的开端。本章将教会你正确地掌握思维导图的重要规则及绘制步骤，为思维导图在工作与生活的应用打下一个坚实的基础。

职场故事

思维导图成就“天才”

无规矩不成方圆

——孟子《离娄上》

绘制思维导图的重要规则

要想高效地使用大脑的使用说明书——思维导图，充分发挥人类左右脑的功能，我们需要遵守一些重要的规则。设计这些规则的目的不是要限制我们的思考，而是通过这些与大脑（工作与学习方式）一致的特定技巧来帮助我们更快速地提升我们的学习力、记忆力以及创造力。

规则一：在纸的正中央用一个彩色图像或符号开始画思维导图。

原因：在正中央开始画是因为它能反映出大脑思考程序的多钩状特性，从核心向四周发散思想，可以因此获得更多的空间和自由。使用图像和色彩更有利于提升我们的记忆力和创造力。正如谚语“一幅图像胜过千言万语”所说。

规则二：把写有主题的连线与中央图像连在一起。

原因：主题被连起来是因为大脑是通过联想来工作的，如果线条附着于主题，就会在大脑内部产生类似于“附着”的思想。靠近中央图像的线条要粗一些，字号大一些，以此反映出这些主题的重要性。

规则三：线与线相连。

原因：思维导图这种连接的结构反映了大脑中的联想本性。如果连线断裂，思维、记忆和创造也会产生断层。

规则四：用印刷体字。

原因：写印刷体字虽然会多花一些时间，但是这种“精确而持久的反馈”和相当清楚的印刷体文字会带来非常多的好处，更便于识别和回忆。

规则五：将印刷体字写在线条上。

原因：把印刷体字写在线条上，这样建立起了思维导图基本结构的关系和联想。我们会发现，如果重新组织思维导图的基本骨架，许多单词会“突然出现”在合适的位置。

规则六：每条线上只有一个关键词。

原因：每个关键词都可以触发无限的联想。把关键词单独放在线上，让大脑从这个词开始，更加自由地扩展出去。词组会让单个的词语受到限制，减少了创造力和清楚地再现记忆的可能性。

规则七：在整个导图中都要使用色彩。

原因：色彩是各种思想的最主要的刺激物，尤其是在增加创造力和记忆力方面。色彩也有美感，这在画思维导图时会增加大脑的愉悦感，提高我们回顾、复习和使用思维导图的兴趣。

规则八：在整个思维导图中都要使用图像。

原因：正如达·芬奇建议的要有适当的大脑训练。运用图像可以把记忆力提高到近乎完美，让创造性思考的效率提高十倍，增强我们解决问题、交流和感知的能力等，诸如此类。

规则九：在整个思维导图中使用代码和符号。原因：运用各种形状（如有色彩和箭头的个性化代码）为思维导图添加第四维度。这会加强我们的分析、构造、说明、组织和推理能力。

人生所有奇迹的发生均可能来自一个小小的改变。

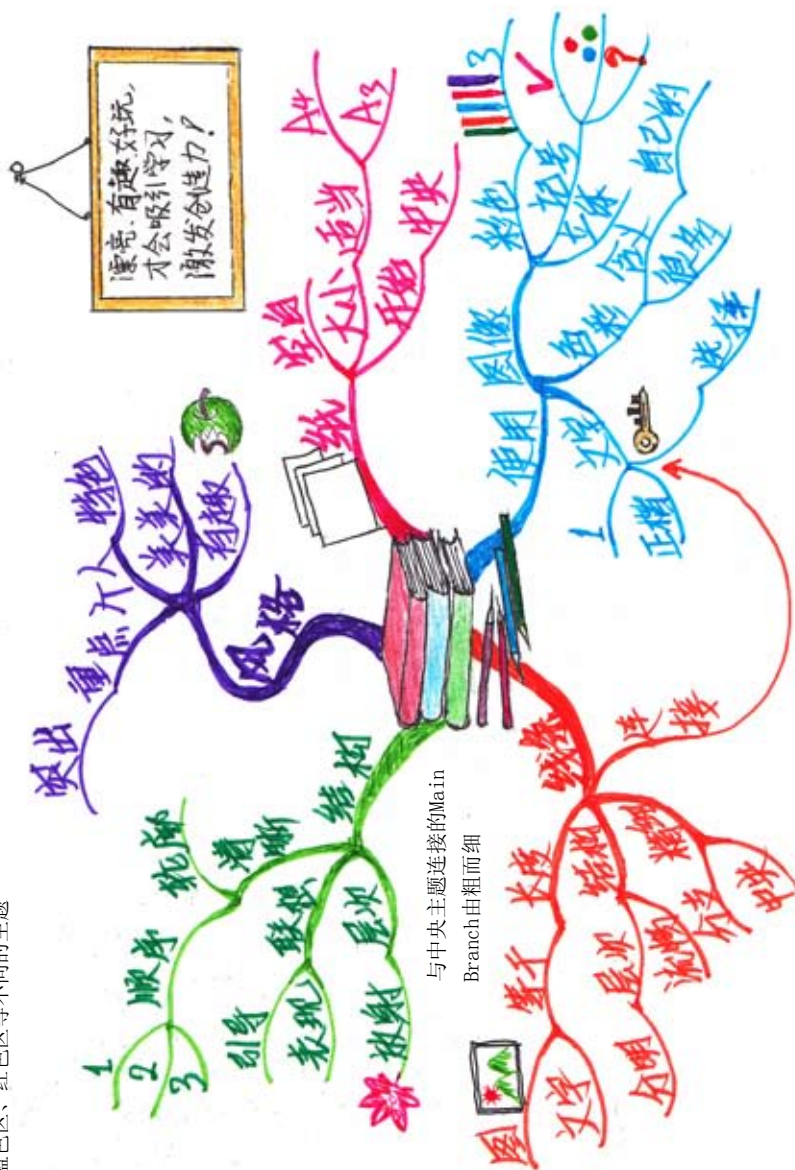
你做好准备了吗？

让我们从现在开始跨出小小的第一步！

学习从模仿开始，所以，我们来复制下面的思维导图笔记规则。



你是不是可以很清楚地分辨紫色区、蓝色区、红色区等不同的主题



一般分支则是正常粗细的线条
线条长度不要太长或太短

思维导图笔记规则

为什么要遵守这些规则

正如开车一样，所有的车辆都遵守交通规则，这样才能保证道路畅通，大家行动起来才会更方便、更快速地到达各自的目的地。否则，所有的车辆任意行驶，爱怎么走就怎么走，肯定会造成交通堵塞，甚至出现交通事故。

对于思维导图的学习，我们从一开始就应该严格按照东尼·博赞先生谈到的思维导图的基本规则来画图。这样做的原因如下。

第一，这些绘制思维导图的规则非常符合大脑的思维模式和学习模式，有助于提高我们的学习和工作效率。

第二，这样做后，彼此交流起来就会更加方便、直观，也便于理解和记忆。

第三，在学习初期严格按照规定的要求来做，这样才可以保证复制出来的是正确的，为以后应用过程中不断地创新和突破奠定坚实的基础。

第四，这是很重要的一点，就是在学习初期，我们一定要学习正确的，只有这样才不至于在后期花费更多的时间和精力来修正错误。

尽管思维导图的规则很简单，但是真正能够做到并非那么简单。原因就在于知道了是一回事，真正去做，并且能够做到是另一回事。在培训的过程中，曾和很多朋友交流过，发现他们存在的问题如下。

第一，极少用手绘，过多地依赖计算机，只要制图，就用软件。对于这一点，我的看法是再好的软件也需要我们的大脑来使用。在手绘的过程中，我们的大脑需要做出更多的思考，特别是对于关键词语的选择和精简，因为手绘时，纸的大小是固定的，要在有限的空间里把更多有思想内涵的东西表现出来，就迫使我们的头脑要不断地思考和提炼。

另外，通过手绘更容易建立大脑内部的神经链接，也更容易建立良好的思维模式和思考习惯，从而使所学的内容得到更进一步的巩固和掌握。

第二，没看过《思维导图》和《开动大脑》这两本书，或者仅仅是翻翻而已。《思维导图》是我看的遍数最多的一本书，我每一次看它都会有新的体会和收获，其中的很多内容都值得我们不断地学习和借鉴。无论是作为初学者的入门教材或是作为进修班的提高教材，我觉得这两本书都再合适不过。

“书读百遍，其意自见”，特别是一本好书，它绝对值得你反复去品味。

第三，初步画完的思维导图中，其线条和文字都是黑色的。由于颜色会增强记忆，刺激我们的大脑，所以，在绘图过程中尽可能多用几种颜色，至少要准备一支四色笔。还有就是尽可能多用与表达主题有关的图，这样有助于我们更好地理解和展示所要表达的内容，提高记忆，同时激发大脑的潜能。要知道，中国的汉字源于我们自然界万事万物的影像，这是象形文字的起源。

还有一点就是对于做过的图，在闲暇的时候要再一次修改和完善，这样，我们对图的理解会进一步加深，也会有更多创新的点子和主意出来，因为经过一段时间的积累和沉淀后，我们的思路进一步得到了拓展。

第四，思维导图是用来玩的，让自己玩得开心点。只有我们的精神放松了，我们的心门才会打开。心门打开了，我们才可以更快、更有效地接受新的东西。所以，无论是在日常的生活、工作还是学习中，都可以拿思维导图来玩一下。总之，就是要把思维导图的应用变成一种思考问题的习惯，培养这样一种思维方式。

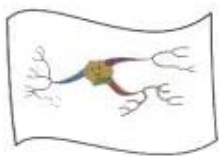
第五，分享得越多，收获就越大。思维导图本身就是一个开放式、放射状架构，所以，对于思维导图，我们要经常与别人分享。这也是我每次培训后的感触，每次培训课程收获最大的不是参加培训的学员们，而是作为培训师的自己。因为我从他们的身上学到了更多的东西。我们每一个人都是一个蓄水池，只有不断地让水流进来，又让水流出，才能保证自己池子里的水是新鲜的，是有生命力的活水。

每一次，我们和别人分享了自己的思维导图后，都会发现该图又可以加入一些新鲜的东西。所以，我也常常和朋友谈起思维导图是具有生命力的，它可以不断地生长，只要你投入时间和精力，还有你的爱心，最后，你收获的将是一棵参天大树，如果你愿意和你身边的朋友们一起分享，那么，你收获的将是一片浓郁的森林。

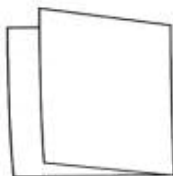


思维导图的绘制步骤

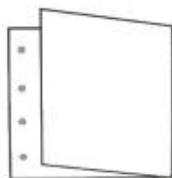
素材：首先找到一张合适的纸。注意，一定要用没有任何字迹的打印纸或白纸，不要印有任何横格线条。如果我们用有线格的纸，就会发现原本向外拓展的曲线不自觉地会受到暗示而画成了直线。用尽可能大的纸，A3 左右大小的纸能为我们提供足够的空间来记录各种细节。为了便于携带，我们可以找一个合适的文件夹收藏它们。



A3左右大小



折时留条边



打孔



按主题装订

注意：纸要横着放，这样视野的宽度会大一些，因为我们随着思维导图连线的增多，会越来越宽；同时，这样也可以保证我们的大脑有足够的想象空间和画图空间。

步骤 1：写下中心主题——从图开始。



从白纸的中心开始绘制，画一个独特且与所要表达的主题有关的图形。如果觉得这样的创作工作太过费神，可以从其他地方找一个符合你想法的图形替代。花点时间来妆点你的思维导图，并尽可能多地使用色彩，至少用三种颜色来画，让图形更具吸引力，重点突出，也更易记住。因为颜色和图像一样能让我们的大脑兴奋。越是独特的图形，越容易被大脑记住，这样，当我们回想时，就可以轻易地重现图的内容。中心主题不要用房框框起来，这样才能让我们自由地扩展分支。

步骤2：扩展层次——延伸分支。



思维导图的分支通常是放射式层级的。越重要的内容越靠近中心，由内向外逐渐扩展。画分支时通常从时钟钟面2点钟的位置开始，顺时针画。阅读思维导图自然也是从这个位置开始。

步骤3：专注关键词——采摘智慧的果实。

关键词通常是名词，占总词汇量的5%~10%。我们使用思维导图比传统的做笔记词汇量要少得多，这意味着无论是记忆还是阅读，我们将节约90%以上的时间。

关键词用正楷字来书写，以便记忆时辨识，同时通过想象来帮助大脑将词汇“图形化”。

词汇写在线条的上面，每条线上使用一个单词或词语，这样可以触发更多的想象和联系。字体字形都可以根据需要多一些变化，这有助于我们按照一定的视觉节奏进行阅读，同时也有助于我们理解和记忆。

步骤4：连线——记忆与联想的桥梁。

连线与所写的关键词或所画的图形等长，太短显得过于拥挤且不美观，太长则浪费空间。保证每条连线都与前一条连线的末端衔接起来，并从中心向外扩散。如果连线之间不衔接，那么在回忆的时候，思维也会跟着“断掉”，从而导致记忆的断层。

连线从中心到边缘逐渐由粗变细，就像一棵树，树干比较粗，树枝比较细。从中心延伸出来的主干最好不要超过7个（大脑的短时记忆一次能记住 7 ± 2 个信息片断），因为主干过多不利于记忆，而且理解起来也很困难。

连线用较自然的波浪状分支，这样能向外引导我们的视线进行阅读。同时，使用曲线也能更有效地利用纸上的空间，可以让我们的眼睛感受线条或内容的视觉节奏，而不易造成大脑的视觉疲劳。

每一个主干及下面的分支用一种颜色，这样在回忆时就非常容易，例如，“那个概念在绿色的分支上”、“是一个比较长的词汇”等。

只有我们喜欢的，我们才会愿意投入更多的时间去关注它。

步骤5：增加颜色——增加视觉节奏。

每个人天生就喜欢色彩，我们生活的周围同样也是一个五彩缤纷的世界。与其用白纸黑笔写一些单调的文字，不如用最好的纸张、水彩笔或彩色铅笔来创作。去文具店找些不同的笔——油性笔、荧光笔、香水笔……，用它们来标注我们的关键词，画不同的线条。不要小瞧这些小小的改变，不同类型的笔也能触发我们的记忆。

步骤6：使用箭头和符号。

思维导图是一种能帮助我们增强对事物理解的方法，使我们了解到信息是如何相互联系在一起的。普通和优秀、成功与失败的区别也就在于我们是否知道知识与事物之间的内在关联。

当同一个词汇出现在两个或更多的分支上时，说明这个词汇是一个新的主题贯穿在我们的笔记中。如果利用传统的线性笔记方式，就



不容易发现。当我们发现一个单词出现在不同的分支上时，用一个箭头连接它们，这样我们的记忆也随之连接了。

学习科学的艺术和艺术的科学，就是要发现万物都是相互联系的。

——列奥纳多·达·芬奇



字母和文字是一种象征符号。同样，马路上的交通标志、电脑中的图标、五线谱、数字等都是符号。尝试把自己经常在思维导图中使用的符号整理一下，建立个人的符号库。我们还可以用符号来进行速记。比如，一个词汇在思维导图中出现了多次，我们可以用一个符号代替它（如用个五角星），这样，下次再出现时，只要画一个五角星就可以了。

我们也可以在思维导图中使用颜色标记，比如，在“备忘录”中用红色表示紧急的事情，用蓝色表示需要他人支持的事，用绿色表示已经完成的。对于相关的概念或想法，我们同样可以用一种颜色来表示。

步骤7：利用感官技巧触发更多的记忆和灵感。

闭上眼睛，做一个深呼吸，想象我们最喜欢吃的水果，它是苹果、橘子，还是菠萝？它是什么形状？什么颜色？用手触摸它的表皮时手有什么感觉？它闻起来是什么味道……

想象我们最熟悉的朋友，她或他有什么与众不同之处？我们是怎么把她或他从人群中区分出来的？她或他的相貌、模样、走路的姿势，以及她最喜欢的事物。用我们的鼻子深深地吸一口气，闻闻她身上香水的味道等。

通过这样的想象练习可以增加我们的感官体验，增强我们的理解力和记忆力。任何经历都是我们所有感官体验的总和。所以，要在思维导图中加入文字、图片，以便唤起我们其他的感官体验。

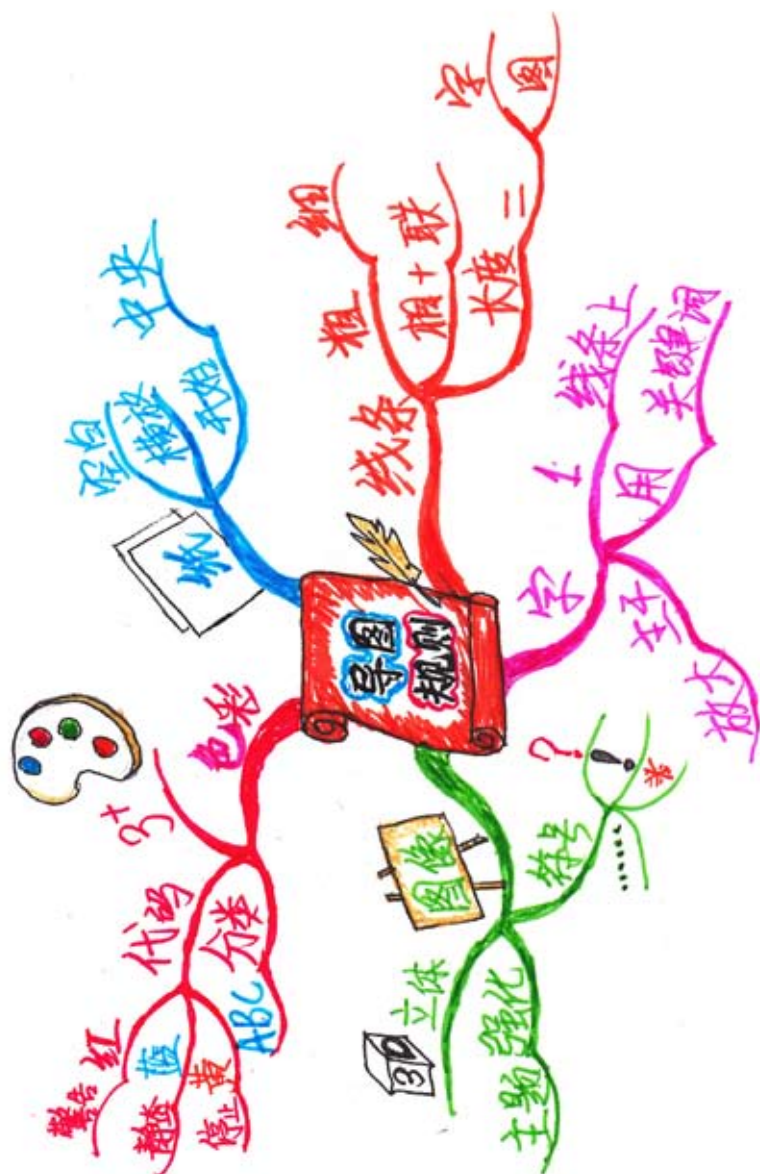
如果要记录的信息非常重要，我们可以用透视法画出类似三维的表现效果，或是使用一些特别的颜色和符号代码等，这样，当我们要回忆时，这些信息就会跃入眼帘。

思维导图是一种非常有趣、具有创造性记录思维的方式。为了让我们的思维导图更加有趣，让大脑处于兴奋状态，可以使用更多的感官技巧。

这就是画思维导图的基本步骤及注意事项，学会思维导图的最大秘诀就是画思维导图，不断地画。

学到了没有用,知道了也没有用,关键在于去应用,只有不断地应用,才能创造价值,创造奇迹!

接下来，让我们踏上快乐的学习之旅。



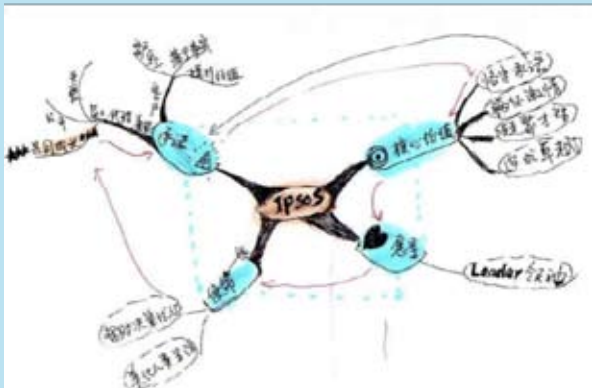
无论是否是真的天才，被人称为“天才”都是一件让人愉快甚至兴奋的事情，并且这种赞扬还是从公司的最高领导那儿说出来的。那是在公司中国区的 2005 年年会上，我接到一个任务，要在第二天下午宣讲刚刚整理出来的公司企业文化系统。

我心里一紧，暗自叫苦，原因有二。

一是时间紧迫，任务艰巨。虽然我对公司非常熟悉，但我没有全程参与公司企业文化系统的整理，因此，对公司的企业文化并非完全了解。

二是在公司年会上，培训讲师在讲课时提到，现在很多企业的企业文化只是流于口号和形式，随口问了我们公司的企业文化是什么？结果没人能答全面，甚至有一个全程参与文化系统整理的员工都没能很好地回答，当时大家都非常尴尬。这次让我来宣讲企业的文化系统，给我增加了无形的压力。

如何才能让同事们能更好地理解、接受及加快企业文化在公司的认同感，并成为企业精神和行动上的指南，这成为我面临的最大挑战。当然，我也可以直接把上面的内容粘贴在 PPT 上，给大家念一遍，但是肯定达不到公司想要的结果。



我想起了前段时间接触到的思维导图，或许我能用它重新做一下整理，帮自己理一下思路。于是，我按照思维导图的要求做了第一幅图。

看着做好的思维导图，忽然让我有了新的思考：人的大脑对于大量事物的记忆，其实是以逻辑思维为基础的，而这种逻辑正是思维导图的链接与延伸方式。因此，我需要在思维导图上找到这种内在的逻辑，就必须要在这些思维导图的分支中找到它们

之间的联系，找出能让大家产生共鸣点的内容。

很快，我在这张思维导图上就发现了共鸣点——“成长”！是的，公司这些年来最大的特点就是成长，无论是公司还是员工，我们都在快速地成长。确定了共鸣点后，我很快理顺了整个文化系统的脉络。

成长需要承诺，承诺则需要价值观的尊重和执行，核心价值的体现会帮助我们实现愿景，愿景的不断实现会增强我们的使命感，优化决策，美化生活！

哈哈，思维导图让我找到了如何宣讲企业文化系统的思路。我开始兴奋起来，接下来，我需要做的是对思维图进一步形象化，即把思维导图给予我的灵感变得更生动，更加令人易于接受。

于是我尝试用成长的事物来形象化企业文化系统，我想到了树的成长。我把在思维导图上找到的逻辑关系安在了一棵树的成长上。于是，有了下面一张图。

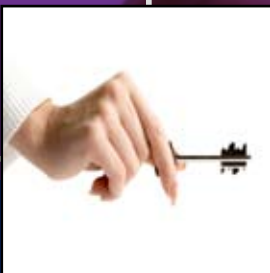
在这幅图中，我们能很清晰地看到：最大的一棵树是公司自身，他正在成长；承诺是树木成长的土壤，客户、员工、代理和兼职是供给树木成长的源泉；树本身需要依靠自身的努力（核心价值）让土壤给予的营养充分地成长，成为领袖；树木是社会环境的一部分。因此，我们有责任去扮演这个环境，这是我们的使命。



在第二天的全体会议上，我用这张图进行了企业文化的宣讲，结果我被总裁赞为“天才”！其实，真正的“天才”是思维导图，正是因为其正确而且清晰的模式让我找到了解决问题的方法。

愿思维导图也能给你带来更多美好的回忆，你也可以成为天才，其实你本来就是的！

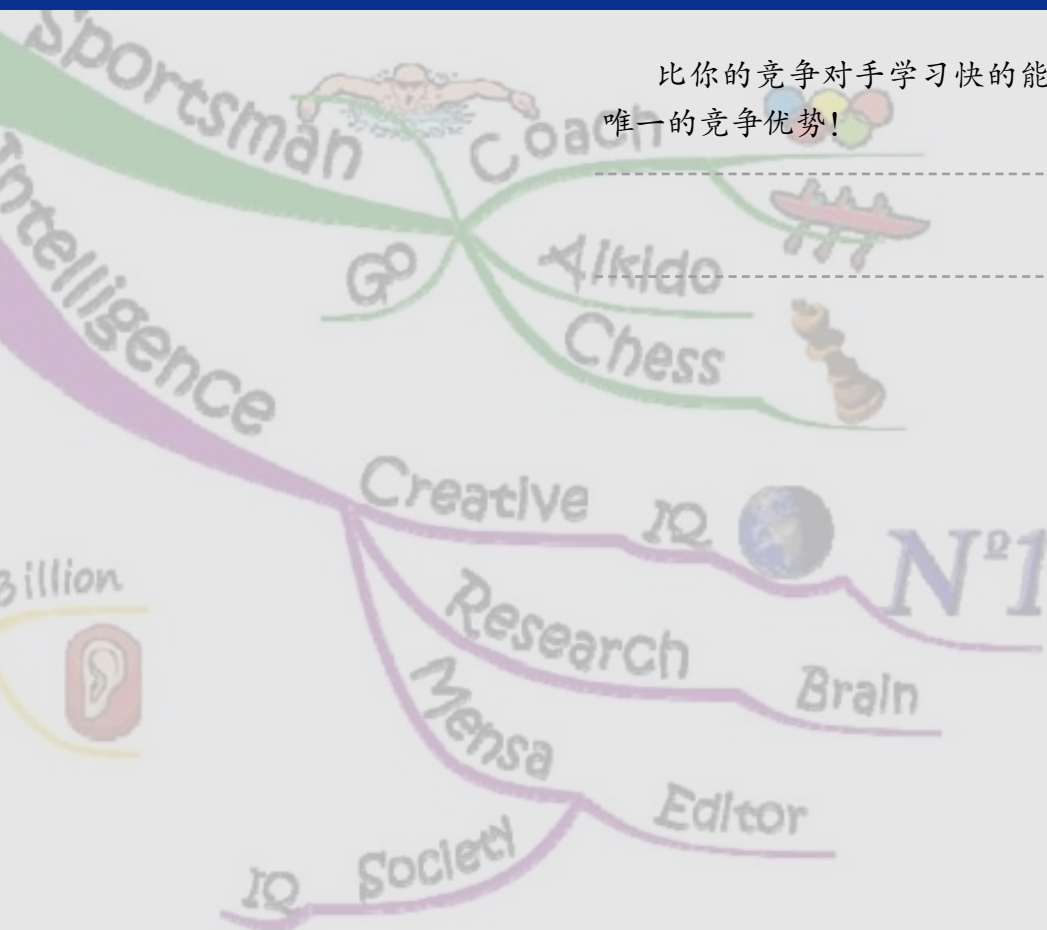
——栖息谷 侯哥



快速学习篇

比你的竞争对手学习快的能力是你赢在未来
唯一的竞争优势！

——约翰·伍德



04

做个快速读书的高手

本章导读

这是一个资讯更新速度日益倍增的时代，如何才能快速获取我们所需要的相关资讯和信息？如何在浩如烟海的书籍中选择自己专业领域中最重要 的 10 本书，快速把它读完，并把阅读的内容刻在自己的脑海中？

本章将带你寻找想要的答案！

职场故事

我送给女儿最好的生日礼物

如今已是一个知识爆炸的时代，读书学习是我们获取知识和资讯不可或缺的方式。阅读商业书是提升自己职场实力最快的方法之一。面对大量的书籍和报刊，如何才能快速提高我们读书的效率，以及搜集整理相关的信息能力？

做一个猎手，而不是书虫。

书虫会把它所得到的每一本书从头到尾都认真仔细地看一遍，而猎手则是有选择性地挑选适合自己的目标。所以，关于读书，有你不得不知道的事：一本书，你只需要读 16%。读懂重点远比整本读完重要，应用 80/20 法则来读书，抓重点、看重点，只要搞懂一本书的 16%，你就能获得整本书的精华。

快速读书的基本原则

原则 1：确定阅读目标，为解决具体问题而读书。

专注某个方面的问题解决，舍弃不重要、不需要的部分，只吸收必要的信息，让每天的阅读变成可能。

原则 2：抓重点式略读，学到该知道的知识。

阅读一本书并不一定要从头到尾读完，能了解作者想表达的主题比看完每个字更重要。即使是跳跃式的阅读，只要抓对重点，也绝对能充分掌握一本书的核心思想。通过浏览，先抓书中的重点思想，强迫自己在限定时间内读完。采用抓重点式略读，锻炼抓重点的能力，对我们来说是非常重要的。

原则 3：加快阅读速度，读取 20% 的部分。

不要怕遗漏某些重要的部分。我们在阅读的过程中可能会有一些内容遗漏，但由于可以迅速读懂许多书，掌握到更多的信息或知识，所得到的回报必定大于只读完一本书。切记：读书的目的是为了充实自己，以便达成各种目的与目标，只要能获得足够的信息即可。所以，读取 20% 的部分就能理解 80% 的内容，是一件绝对合理又合算的事。为了怕漏失一个重点而耗费更多的时间，不如把这段时间用在发掘其他书中的精髓，否则才是真正的得不偿失。

原则 4：设定时间期限，到时间就停止。

在阅读一本书时，如果没有时间限制，就会连多余、没用的部分也去读。一本商业书在 1～2 小时内读完是最恰当的，而对于强化已具备知识、作者经验访谈、潜能开发这类书籍，更是 1 小时就绰绰有余。至于全新的内容和外文书等，可能就必须安排约 2 个小时的读书时间。

原则 5：在阅读书籍内文之前，先快速浏览。

拿到一本书时，首先看作者简介，知道作者是谁，在某种程度上就可以想象出内容的质量好坏。作者若是企业人士，就可以吸收到与实务相关的经验与智慧；若是学者，内容则可能较偏向学术研究。接着阅读前言、目录、后记，基本上就能看出整本书的轮廓。

先在脑海中备齐这些内容，再确认自己的阅读目的。在阅读时，重点自然就会跳进眼帘。

原则 6：选书，只需选读 10 本。

在阅读图书时，我们只要从出书总量中挑出 20% 来读，就绰绰有余了。其实，商业的道理通常是万法归宗，差别仅在于运用的技巧不同。所以，我们不必每本都读，只要选读其中的 10 本，就可大致掌握当前的商业趋势。



挑选最需要的 10 本书

在挑选图书时，首先，确定目标选书。确定自己当前的阅读目的，先理清当前面对的是什么样的课题，再从目标倒推，要达成这个目标，我该做什么？如此，自然就能清楚地意识到自己现在需要哪一种书。

当读书目标明确后，采用类别集中法来选书，也就是对某种主题感兴趣时，就只取这一类别的书，然后大量阅读。锁定主题、大量阅读，就能避免受限于一本书的内容，从而能分辨出哪些是作者个人的论点，哪些是普遍的原理原则。

其次，选择适合自己的。不管是锁定目标选书，还是为了了解趋势选书，不必勉强自己去看晦涩难懂的书，只要从同类主题中挑选最容易阅读和理解的书即可。因为令人难懂的书实用价值较低，无法立即派上用场。

在选书时要注意，应首选经验类型的书，而非专业类型的书，像学者或研究员所写的书，一般理论重于实务，而以作者自身经验写出来的书，可提供实务上的参考。从别人经验上学到成功之道，不多走冤枉路，才是读商业书的真正目的。

通过 80/20 法则，理清目标来选书，只读需要的信息。要掌握一本书的要旨，其实比你想象中的更简单，也更省时、省力。



把一本书变成一张图

读书不是目的，读书的目的是获取我们所需要的知识。如何利用思维导图来提高我们的阅读速度，轻轻松松地把一本书变成一张图，并把相关的知识复制进我们的大脑？

我们只需要以下 6 个步骤。

步骤 1：浏览书的目录，并快速翻阅书的章节内容，对整本书的内容建立初步的整体感知。根据书的封面及内页插图，在 A3 纸的中央制作一个图像。建议这个中央图一定要与书的主题和内容相关，因为与中心主题无关的图案会干扰理解和记忆。纸不宜太小，以确保有足够的空间记录相关内容。

步骤 2：根据书的目录及章节内容的多少，从中央图开始画出该书思维导图的第一层和第二层分支，确定主要分支的位置和空间大小，并设定阅读这本书的总体时间和任务量。如果主要分支的数目超过 7 个，建议把它做成两张图，以确保各个分支有足够的记录空间。

步骤 3：快速浏览书中的内容，并画出关键词。关键词均为名词，占词汇总量的 10% 左右。建议保持较快的阅读速度，避免在过于细节的问题上停留太多的时间。如遇难点，暂时做出标记，在后面留出时间专门解决。

步骤 4：根据语境和语意对关键词进行分类总结，把它写在第三层及后面各层的分支上。快速搭建这本书的知识架构，标注出知识点之间的逻辑关系，如有细节需要调整的则留在后面。

步骤 5：对完成的思维导图进行修改和完善，加粗第一、二层的分支，加入色彩、简图、图标和符号等，以加深对整本书知识架构的印象和记忆。

步骤 6：利用艾宾浩斯记忆规律复习思维导图，如有必要，可重新绘制导图，进一步增强对该书内容的理解和把握。

利用思维导图读书，可以让我们快速建立对一本书的整体感知，把握该书的知识体系和要点，理清不同知识点之间的逻辑关系。无论是做读书笔记还是应对考试，都可以帮助我们实现快速学习充电、拓展自己知识面的目的。

SQ3R 读书方法

SQ3R 读书法是美国阿华大学教授罗宾逊在二次大战时为美军特种训练所设计的，后来，美国俄亥俄州州立大学将之整理，作为大专学生读书的方法，SQ3R 读书方法适用于教科书和参考书。

1. **Survey (浏览)**：概括性地观察，运用快速阅览的技巧，了解本书的大纲和重点。

- 整体观：章节的标题、图解、摘要和概念。
- 目的：了解框架及重点。

2. **Question (提问)**：引起好奇心，增加内容的理解力，使用 5W1H (Who、What、When、Where、Which、How) 将书本的重点铺成图像式笔记。

3. **Reading (精读)**：抓住重点，找到质疑处的答案，将其理解并连贯起来，了解其来龙去脉。

4. **Recite (复述)**：用自己的话陈述整理出的心得和答案，并运用高效记忆术巧妙地记牢，防止遗忘，加深印象，特别是一些不太连贯的数据。

5. **Review (复习)**：确保记忆，温故而知新。特别是在学习后和考试前，借复习的机会将学习心得做系统化整理，确保学习效果。



复习思维导图笔记

读完一本书并记完思维导图笔记后,应该定期复习所记的内容,以保持良好的理解力和记忆力,特别是针对某些需要考试的内容。根据艾宾浩斯记忆规律,对于一个小时的学习内容,最佳的复习间隔和每次的时间限制如下。

- 10 分钟后——复习 10 分钟。
- 24 小时后——复习 2 ~ 4 分钟。
- 1 周后——复习 2 分钟。
- 1 月后——复习 2 分钟。
- 6 个月后——复习 2 分钟。
- 1 年后——复习 2 分钟。

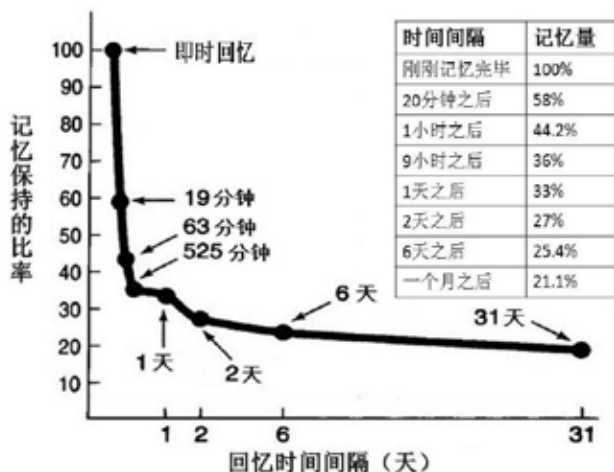
利用思维导图复习时,我们可以在每张思维导图的右下角或是其他空白的地方,分别标注 10/24/1/1/6/1 标记,提醒自己按照相应的时间间隔进行有效地复习,这样,信息便会进入长效记忆并存储起来。

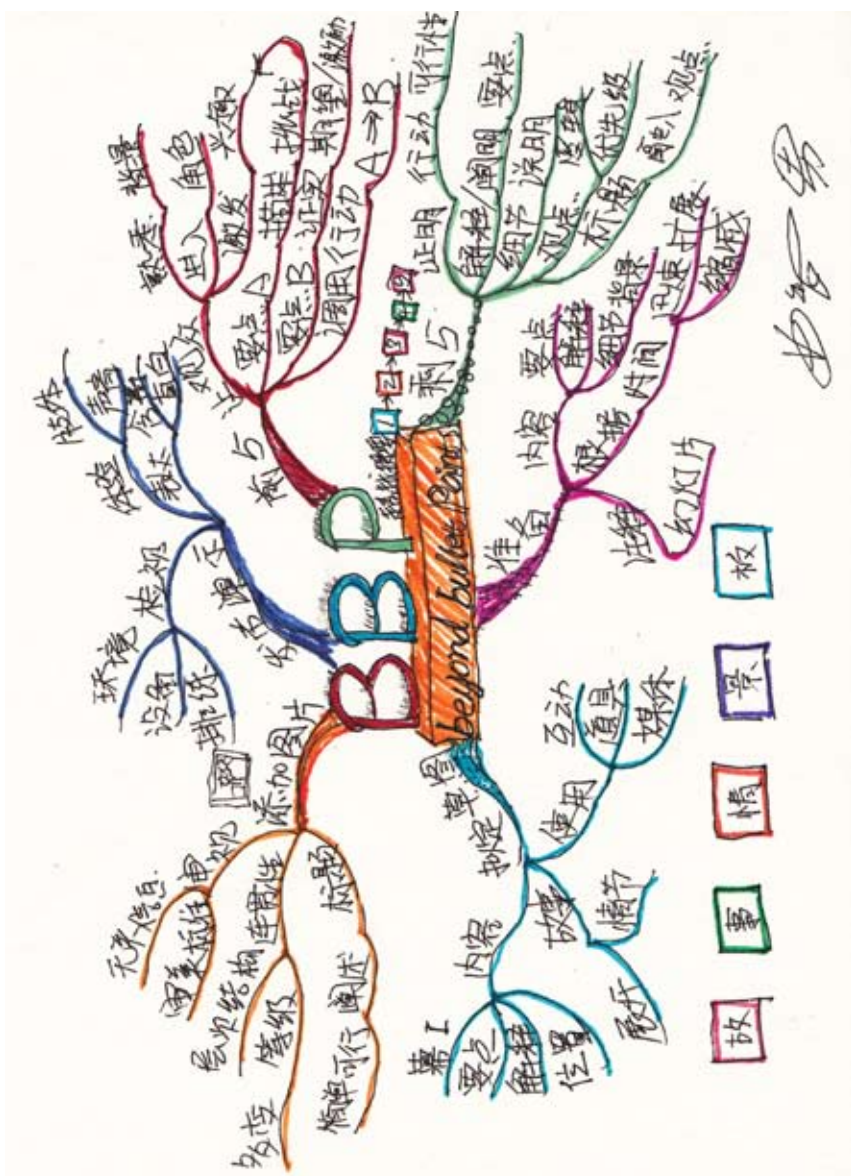
建议：

(1) 与其每次复习时把原图看一遍,不如把尚能记住的内容再次快速地做一次放射思维导图。这证明你可以在不借助任何东西的情况下记住所学的东西。你可再次回过头来看原图进行检查,调整不符合的地方,并强化任何回忆不恰当或模糊的地方。

(2) 读书是与作者思想的碰撞和交流,我们在读书或画思维导图的过程中,如果自己有什么好的想法请及时在书的空白地方记录下来。这样,当我们再次阅读时,会进一步加强我们的理解和认识,而且这些都是灵感的火花,都会唤起我们沉睡的记忆,也是我们内在的真正财富。

注：本书提前给大家预留了很多空白,以做记录备用。





我是一家青少年杂志的主编及创办人之一，同时负责杂志在全国的发行工作，因此，平时的工作总是在全国各地跑来跑去，自己很少有时间关注到女儿的学习。别人都说我是一个工作狂，对于家庭、对于女儿，我关心付出的太少，这点我一直很愧疚。那时，距离女儿还有半年时间就要出国学习，杂志也刚创办不久，我整天忙得昏天黑地，最多只能是电话里询问一下女儿的学习情况。在一个朋友的极力推荐下，我让女儿参加了思维导图学习班。

三个月后的一天夜里，我接到了女儿的电话，她说自己的法语入学考试通过了，而且超过预期分数整整一百分。我当时非常开心和惊讶，问她是怎么做到的？女儿告诉我，她把法语所有的语法、句型、发音要点等整理成好多张思维导图，并且，她一直在用思维导图来安排自己的时间和学习计划，听课、记笔记等只要可以用思维导图的地方她都在使用，她卧室里整整的一面墙都是思维导图。电话的最后，女儿说谢谢我送给了她一份最好的生日礼物，参加了那次的思维导图培训课程，让她爱上了学习。听完女儿的话后，我不禁泪如雨下，我已经有多久没有回家，我自己都记不起来了。

现在，女儿已经在法国巴黎艺术学院上学，受女儿的影响，我也开始使用思维导图，当我把它用在自己的日常工作中时，豁然发现自己也变得轻松了许多，也可以抽出更多的时间来陪陪家人。思维导图确实是一个非常棒的工具，它改变了我们两代人的学习和生活！

——《魔力双语》杂志总编 张晓梅



道德經
第二十五章 道法自然
2012.9.9

05

闪电读书战

本章导读

读书不但有方法，而且有诀窍。本章将教会你如何利用团队学习的力量快速学习，创造大师级思维导图，把一本书变成集体财富，快速积累、复制与传播。

职场故事

“搞砸”的公司主管培训

闪电读书战

在这个信息爆炸的时代，读书依然是我们必不可少的获取信息的渠道之一，前面介绍的都是关于个人读书。那么，如何既能充分发挥个人的优势，又能群策群力增加集体的智慧和团队智商？

要想加快学习的速度，就要组建雁阵式的学习团队。大雁在飞翔的时候会排成一个雁阵，这是因为它们这样飞翔可以比单独飞翔节省 10% ~ 30% 的体力。这就是《第五项修炼》一书提到的概念——团队学习。下面的团队学习方案既可以应用于整个公司的学习型组织建设，也可以应用于每个单位小组的学习，甚至还可以应用于家庭的学习。

第一，所有的成员经过共同协商和探讨，大家达成一致，建立一个学习型的团队。分析并设立团队集体和个人成长发展所需要的技能、目标，然后一起选择和决定每个人需要看的书籍。

第二，每个成员拿到自己所要看的书籍后，首先看一下自己所选择的书籍的封面和内容，选择一张最能代表本书内容的图片，如果实在找不到，就要充分发挥个人的想象力创造一个。

第三，把这张重要的图片放在纸的中央，作为这本书思维导图的中央图。

第四，再次快速翻阅本书，把书的内容分为几个重要的章节段落，这样可以根据自己所掌握的内容的重要程度安排相应的阅读时间，制订学习计划。

第五，根据对书籍的理解，在中央图的四周按照划分内容，画出几个主要的分支。如果在刚开始自己总结比较困难的情况下，也可以按照书籍本身的章节目录来划分。

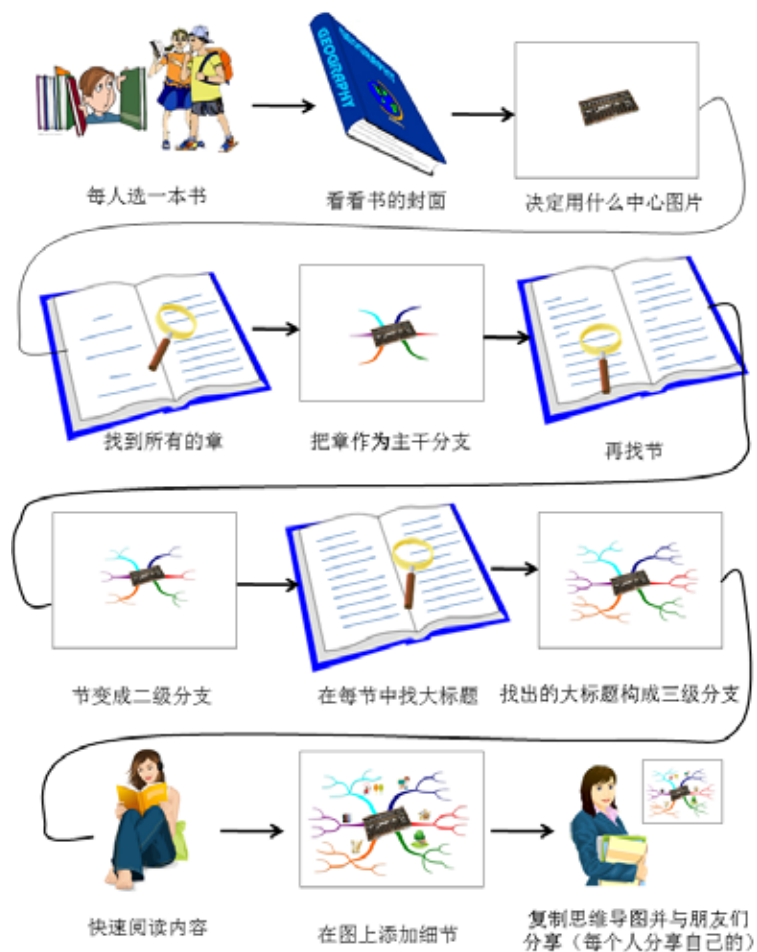
第六，开始阅读，寻找并阅读书中重要的章节。

第七，把重要章节中的内容进一步细化、总结和整理，作为次一级的分支画出来。

第八，在阅读书籍的过程中，把文章中重要段落的关键词语找出来，并打上标记。

第九，把选择出来的关键词语作为第三级分支画出来。

第十，继续添加细节，画出更次一级的分支。最后和朋友分享一下自己的劳动成果，并复制思维导图（互相练习）。



闪电读书战

创建大师级思维导图

如果我们所学的是一门课时很长的课程，一个比较好的方法是画一张很大的大师级思维导图，其中要反映主要的章节、课题、理论和有关这个课题的主要人物及事件。每次读书或者听讲座之前，你都可以把任何主要的新想法加入到大师级思维导图中，这样就可以把内在知识网络的不断增长用外部镜像表达出来。多用途大师级思维导图就如同波音公司利用思维导图解决其公司新客机的设计一样，让我们对整个事件的进展情况一目了然，从而更好地掌控全局。

创建大师级思维导图的具体步骤如下。

步骤 1：把书的目录做成思维导图，设定自己读完这本书的最终期限。在各个分支上做好时间标注，作为读书指导计划，在规定的时间内阅读完标注章节的内容。

步骤 2：先快速阅读，找出关键词，把每一章节标注出来的内容制作成思维导图。如果时间紧迫或是要快速整理时，可以对思维导图的颜色和图标不做要求。重要的在于抓住知识重点，理清文章脉络。

步骤 3：把各章节的思维导图汇总成一张大的思维导图，快速完成知识架构的整理，理顺文章写作的思维脉络。原则是抓大放小，抓粗放细。

步骤 4：要想快速掌握思维导图的应用，可以先从条理比较清晰的文章开始做起，逐渐熟练掌握思维导图的绘制技巧，然后逐步扩大相关专业的书籍阅读。

步骤 5：最重要的一点是学以致用，把学到的知识应用到自己的学习、工作和生活中。

用思维导图记笔记和画大师级思维导图的益处有以下 7 点。

- (1) 它们能够让你在有限的时间内把握知识“图景”的整体架构，并能全面理解所学课程。
- (2) 它们比线性笔记少占许多篇幅。例如，10 ~ 100 页的线性课文可以总结到一张思维导图中。
- (3) 它们能使你的大脑有一个焦点和结构，你可以在其中把任何课题的知识综合起来。
- (4) 它们会增强大脑对知识的“渴望”。

(5) 它们允许你把自己的思想和想法与书籍、讲座或者宣讲中表达出来的思想联系起来。

(6) 它们有助于大幅提高你的复习效率。

(7) 它们会强化你对一些图书、讲座和报告的记忆及理解，使你能够在任何学习课程中出类拔萃。



2003年8月的一个下午，我接到一个学员的电话，得知他刚刚从分公司调到公司总部负责全国的人力资源工作，上任不到一个月就面临一个挑战，那就是要给分公司的主管做一周的培训，考试成绩作为他们年终考核的指标之一。他所遇到的问题是这些学员的身份特殊，而且工作都比较忙，但这次考试是历年来公司最严格的一次，为了增强整个公司队伍的素质建设，董事长亲自上阵监考。

在做了充分的沟通与交流之后，我们决定打破传统的培训模式，做了如下培训课程设计：第一天，学习总动员，首先让所有的成员明白自己所面临的任务和挑战，提出自己解决问题的方法，保留他们积极可行的方法，并给予鼓励。接下来讲解如何利用思维导图来解决问题，并把培训内容的总的思维导图分发给每一个人，图中有具体的规划、安排及每个人的学习任务，并界定清楚，要求明确。

在课程中专门设计了几个团队拓展活动，培训师引导大家对团队的合作意识和奉献精神有更多的体会与感悟。

第一天课程目标：学员清楚地知道自己学习的内容和要求，通过思维导图加速学习，把课程内容整理成思维导图。如果有队员对思维导图还不是很清楚，那就需要培训师有针对性地进行辅导。这一部分内容应该在当天上午就全部完成。下午和晚上是学员单独学习功课，如果有问题，也可以随时向培训师和助教请教。

第二天和第三天，集中时间先由一个队员开始把他做的思维导图复印分发给大家，每个人听他讲解他对本章内容的理解与把握。讲完之后，大家互相交流和讨论15分钟，稍作休息。接着，第二个人重复同样的动作，直至所有人都讲过。晚上的时间安排是个人通过别人做的图对照去看书，并对难点和遗漏点做记录和补充。大家再次进行沟通和交流，达到强化所学的知识内容。

要求：必须清楚地了解别人的图的内容和关键点，结合书本把所学章节的内容通读熟透，并独立绘制一张思维导图。与伙伴的图进行对比，找出各自的差异和问题点，互相学习和交流。

第四天，独立学习日。

第五天，互相考试，考试内容是各自的思维导图。

第六天，再次强化训练。脱离书本和以前的思维导图，重新在白纸上做图，然后对照以前的思维导图和书本，找出遗漏和需要强化记忆的部分。

每天睡前以及早上利用 5 ~ 10 分钟复习整理的思维导图，随身携带学习资料的思维导图，及时复习和补充。在考试结果出来的当天，我接到学员打来的电话，告知他们这次参加培训的所有学员成绩很不理想，这次课程搞砸了。我当时一愣，觉得不可能。接下来，他告诉我，所有的学员全部通过公司的考核，而且创造了历年来公司最好的成绩。他也因此获得了公司最佳培训师的称号，现在他已经是一家上市公司的副总。

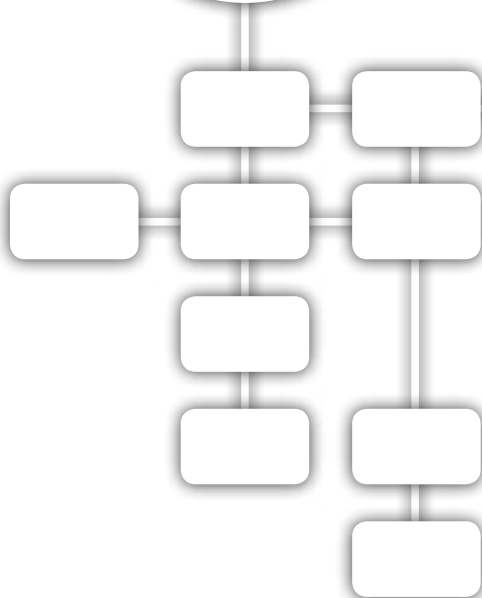
——曲智男

我们的课程建立在思维导图的基础上，这有助于我们获得有史以来最高的毕业分数。思维导图教学必然是未来的教学工具。

——德国惠普医疗产品高级经理 Jean Luc Kastner

06

构筑大脑图书馆



本章导读

为什么在图书馆里可以轻松、快速地找到我们所需要的资料，而在我们更为聪慧的大脑中却经常找不到所需要的信息？究其原因，在于图书馆的书籍资料都经过分门别类地存放，便于搜索与查询。

本章将教会你利用思维导图建造大脑图书馆，打造属于自己的资讯查询系统。

职场故事

轻松搞定认证考试

启动我们的超级大脑

在你的电脑里是否下载了很多资料，如 PPT、电子书、视频，而你几乎从来没有动过；你是否买了很多书放在书柜中，而且上面有了尘土，而你几乎从来没有翻过；在你的头脑中是否曾经有很多完美的创意和方案，但从来都是在大脑里一闪而过……地面脏了，我们会重新打扫；头发乱了，我们会重新整理。而我们的大脑呢？却从来没有整理过。我们获取知识的途径越来越多，每天都会积累大量的资料和信息，但这些资料和信息并不等于知识，没有经过整理、归纳的资料和信息，只能证明我们只是一个资料的保存者或资料下载狂。当我们需要解决一个问题时，有多少次能快速地从我们大脑所储存的知识中找到答案？

聪明的才智并非指你存储知识的能力，而是指你知道在哪里能找到有用的知识。

——物理学家 爱因斯坦

很多时候，我们都抱怨自己的记忆力不好，其实头脑中存储着我们所需要的大量信息，这些信息全都杂乱无序地堆放在一起。

相反，在一座图书馆里装满大量的书籍、报纸、光盘等资料，为什么我们可以很快找到呢？因为它们的存放井然有序。同时，这座图书馆还拥有出色的数据搜索和存取系统。

建造我们的大脑图书馆吧！它可以让我们更有序地储存大量信息，并能有效地管理出色的数据索引和存取系统——思维导图。

思维导图以大脑最自然、高效的方式对信息进行分类、组织和存储，使我们能够迅速得到我们想要的一切（完美的记忆！）。而且当我们使用思维导图时，每一条新信息都会自动与大脑图书馆中已有的信息“连接”起来。这种相互连接的信息越多，我们就越容易“关联到”我们想要的信息。使用思维导图，我们更容易学到有用的东西。

下面看一个经典的实例。

波音公司在研发设计新的飞机时，遇到这样的问题：它所涉及的手册多达 83 000 页，没有人能够全部记住；每个人都关注自己的进展和细节，而忘记了与整架飞机的联系。波音公司在美国西雅图的研发主管麦克·斯坦利（Mike Stanley）博士为了解决上述问题，画了一幅巨大的思维导图，它足足有 25 英尺长。斯坦利博士利用这种图形化方式来帮助人们形成整体感，它给了整个研发团队一个大图景：我们如何设计一架飞机？安装盥洗间的电气零件的人是如何与飞行模式联系在一起的？机翼的结构在电气上又如何影响盥洗室？这些电气零件是如何和飞机上其他的灯联系在一起？通过这幅图，人们可以知道哪部分设计是谁的责任，如果这部分完成了，就会被注明。整个团队知道其他所有的人在做什么。

Mike Stanley 如是说，思维导图是波音公司提高项目质量的有效组成部分之一，它帮助我们公司节省了一千万美元。



Mike Stanley博士与25英尺长的思维导图

当利用思维导图做知识管理时，相当于我们在大脑图书馆内部构建了一张知识地图，所获得的收益如下。

第一、构建个人的知识系统，清楚地知道信息在哪里，遇到需要解决的问题时，可以在大脑图书馆中迅速定位，快速查询到所需要的信息。

第二、激发大脑潜能，充分调动了大脑左脑和右脑的功能，为个人学习和持续成长提供指南和强大的动力。

第三、快速整合信息资源，思维导图本身的开放式架构便于及时、快速地补充和完善资料。

建造大脑图书馆

如何利用思维导图建立自己的大脑图书馆？我们需要遵循以下流程。

步骤 1：收集。

利用思维导图进行知识管理之前，首先要收集知识，从已有的知识源（包括显性知识，即信息、资料；隐性知识，即技巧、经验）中得到有用的知识（包括事实、经验、技巧和规律等）。利用思维导图以图文并茂的方式进行初步整理，为了提高工作效率，可以借助相关的软件来完成。知识收集的途径有很多，我们要充分利用互联网搜索引擎来搜索知识。

步骤 2：组织。

这一步就是建立自己的个人知识库，利用思维导图搭建知识组织结构。系统的知识架构和知识管理有助于我们储存资料，并在需要时快速撷取，提高个人的工作效率；缺乏系统化的分类架构，将造成日后查找、整合资料及创造知识时浪费大量的时间。每次收集到的知识都要及时利用思维导图加入这个知识库中，而不是复制到硬盘中。

步骤 3：编辑。

随着个人知识的不断积累，个人知识库的内容也不断丰富。我们需要及时对个人知识库进行维护和管理。一般而言，个人知识的更新主要应做好以下工作：① 增添新的学习资源和知识类别。② 删除、修改和更新部分资源。③ 进一步完善个人知识管理方法。④ 协作学习以交流和共享知识。⑤ 在知识管理的实践过程中，逐步完善个人的知识结构。在相应的思维导图上做出及时调整和更新。利用思维导图进行知识的编辑，其一，因自身的放射性开放式结构，便于资料的进一步

补充和完善；其二，思维导图可以帮助我们建立整体感，更容易把握知识管理的进度和流程。

步骤 4：存储。

知识的存储是为了实现知识的利用和共享，将知识存储在载体中，同时也为发现新知识提供素材。存储知识的工具、载体、空间、方式和方法均以信息技术为依托，为确保知识的存储更有利于个人知识的利用与创新，建立思维导图的知识存储模式，并配合相关的资料做补充，更有利于知识的存储和调用。

步骤 5：检索。

结构化存储的直接目的就是为了在必要的时候快速找到所需的知识点，检索的目的是为了利用知识，知识的利用就是知识从理论到实践的转化过程。当个人在工作、学习和生活中面临各种问题时，借助个人掌握的显性或隐性知识，应用到实践中以解决问题，创造个人价值。因此，找到有用的知识并加以利用是实现个人知识从个人知识形态本身到个人价值转化的关键。知识的检索也就是建立个人思维导图，通过思维导图进行检索是更有效的手段。

步骤 6：共享。

知识共享就是把个人置于由许多学习者构成的知识网络中，进行知识的交流。其目的在于通过知识的交流扩大知识的利用价值，并产生知识的效应。在个人的知识管理中，个人知识共享的愿望并不强烈，这是与组织知识管理最大的区别。但作为知识经济时代的知识工作者，必须认识到知识共享的重要性。自己的一个苹果被别人吃了就没有了，但知识与别人分享后还可能增值，知识的不易损耗性是知识共享的理论基础。

我们可以通过演讲、学习经验分享会、建立宣传栏等方式进行知识的共享和交流。个人也可以通过 BBS、博客、个人网站等多种形式和朋友分享。

把整理好的思维导图与别人交流和共享，因为思维导图的开放式架构和图示化特性，可以获得以下收益：

- ① 我们在可以交流的同时进一步对知识进行提炼和加工，把从各种渠道获取的知识内化成自己的。
- ② 在相互交流的过程中，通过图像传达我们的信息会更到位。
- ③ 我们归纳和总结其中的关键信息，也为我们节省了大量的时间，提高了我们的工作效率。

步骤7：精化。

在拥有了自己的知识库并有效地管理起来之后，接下来就是利用思维导图对这些知识进行不断的精化。所谓精化，就是对这些知识进行深入思考、分析和总结，使这些知识上升为自己的智慧，形成自己的方法论和思想，这才是知识管理的最终目的，也是知识管理的最高境界，到达了这个境界之后，你可能已经不再依赖于已有的这些知识，而是自己能创造知识。精化的过程就是对这些知识进行归纳和推理的过程。

我们可以把上述步骤应用于我们的团队学习中，无论是面对学校和社会的考试，还是作为企业组织的内部学习模式，都可以起到事半功倍的效果。

学以致用，把上面的内容整理成导图（见下页）。





我是一家人力资源公司的老总，为了拓展公司的业务，2008年，我报名参加了全球职业规划师的认证课程培训。对于一家当时成立还不到一年的公司来说，千头万绪的事都需要我亲自处理。所以，相对于其他学员来说，我只能利用课堂上仅有的时间来学习，其他能够用于学习的时间很少。

在整个认证课程培训中，一个非常重要的环节是要求小组完成一项作业，即完成一个具体案例的规划。因为课程准备的时间很短，还要上台做讲述。为了节省时间，更确切地说是为了偷懒，我用思维导图的方式简单画出几个主要分支，在每个分支的后面又根据具体的内容画出次要的分支，在次要分支上面写出所要讲述内容的关键字。当我做完后，小组的成员都觉得这样的思路很清晰，所要考虑的内容也很周详。小组成员一致决定让我上台主讲。

我们小组是第四个上去讲的，我一边讲，一边用画图的方式展示自己所讲述的内容。当我讲完时，全场竟然响起了雷鸣般的掌声，我们小组拿到了第一个满分。意想不到的，接下来的几个小组一致向老师提出要以我们小组的图作为他们学习的蓝图和模板，事后还专门安排了时间让我与大家分享怎样把思维导图应用到课程中。

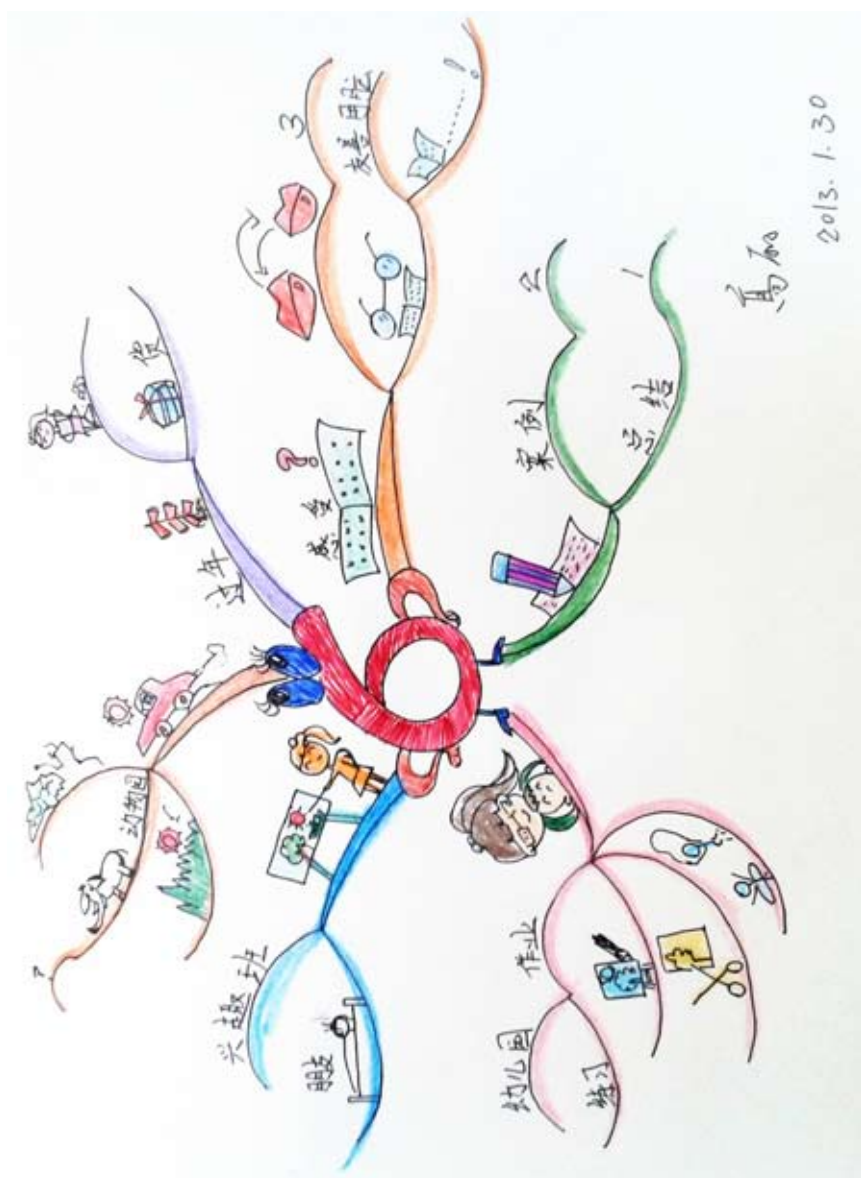
通过那次的培训课程，让我真正认识到思维导图的巨大魅力，在接下来的培训中，几乎所有的课程内容我都用思维导图做了梳理，它为我节省了很多时间，对所学的内容也比一般同学有了更清晰和全面的认识。在整个课程中，我用了大概只有别人一半甚至更少的时间，就以优异的成绩顺利通过考试。

现在思维导图已成为我生活和工作中必不可少的帮手，无论是与客户谈判，还是组织会议、做市场规划，我都会随手画一张思维导图，这让我有更多的时间去思考与公司发展密切相关的关键问题，也让我在处

理事情时更能够把握关键，抓住核心，找出更有效的解决方案。现在思维导图也成为了我们公司所有人员的思考和学习工具。我也积极向我的客户和身边的朋友推荐思维导图，思维导图真的很奇妙，谁用谁知道。

——成都人立方人力资源顾问有限公司总经理 卓俊





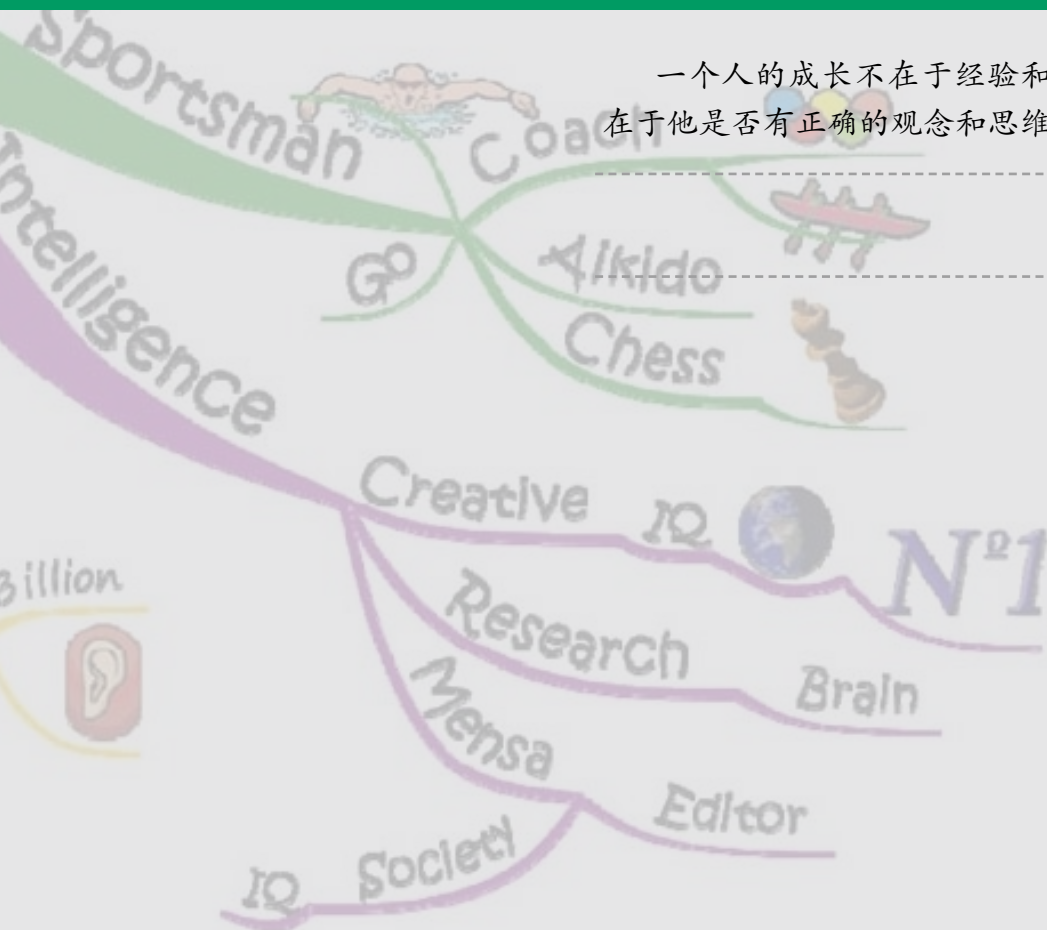




系统思考篇

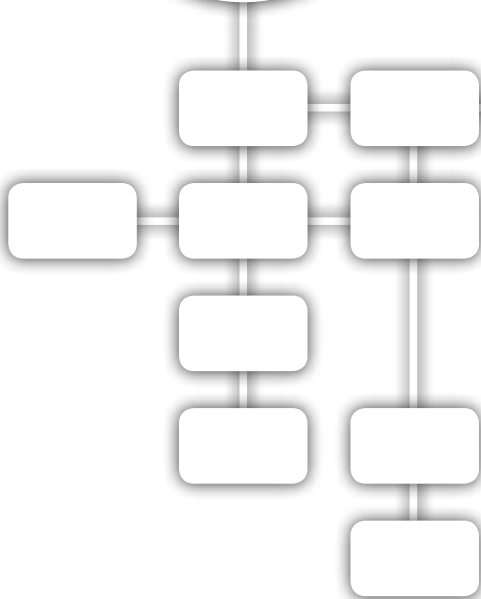
一个人的成长不在于经验和知识，更重要的在于他是否有正确的观念和思维方式。

——哈佛校训



07

成为思维魔法师



本章导读

想清楚、讲明白，是所有职场人士必须具备的基本素质。可是我们在工作与生活中，很多时候往往想不清楚，也讲不明白。

本章将教会你如何利用六顶思考帽和思维导图这两大思维工具的巧妙结合，让自己随时随地拥有一个清晰的头脑。

职场故事

20 分钟的思维盛宴

六顶思考帽与思维导图

为了帮助大家更好地记住六顶思考帽的内容，下面采用形象记忆方法与我们的身体进行了链接，具体的内容请看 76 页“系统思考之道”思维导图，在实际使用中，我们可以按照自己的需要进行操作。

白色思考帽

关注：现在已有的信息是什么？还需要什么信息？从什么途径获得其他信息？如何收集信息？

形象记忆：脚，脚踏大地，实事求是，关注对事实、数据的陈述。

肢体动作：跺跺脚。

绿色思考帽

关注：还有什么事情可以做？还有什么其他方法可以做此事？有什么方法可以克服我们遇到的困难？有什么不同的想法？新的想法、建议和假设是什么？可能遭遇的问题是什么？（有什么可能会发生的事情？）可能的解决办法和行动过程是什么？新的选择是什么？

形象记忆：右臂，在古代，武士一般用右手手持长矛，在生活中，我们也常常用右手拿笔写字。所以，它代表着创新和突破，以及新生的力量等。

肢体动作：挥动右臂画个圈。

红色思考帽

关注：感情、预感、直觉、强烈反应是什么？

形象记忆：前胸位于我们心脏的位置，代表着我们内心的情绪、直觉，情感等。

肢体动作：拍拍自己的胸脯，告诉自己：“我可以，我是最棒的！”

黑色思考帽

关注：思考中有什么缺陷吗？这是真的？这事可能的结果是什么？它会起什么作用吗？它有什么问题？这件事为什么不能做？

形象记忆：后背是我们遇到危险时容易受到敌人攻击的地方，它代表危险、负面的、风险等。
肢体动作：挠挠后背，扭扭腰。

黄色思考帽

关注：这个值得做，为什么？利益是什么？未来的利益是什么？为什么可以做？证明某个观点为什么行得通？为什么它会起作用？理念有什么特别之处？存在什么积极的价值？这件事情是否可行？为什么可行？

动作记忆：古代的武士一般都是用左手拿盾牌，保护自己。在我们的日常学习中，我们一般也是用左手拿着书本，同时空出右手来做其他的事情。所以，左手代表着价值，发现和挖掘更深层次的有价值的东西。

肢体动作：甩甩左手，击下掌。

蓝色思考帽

关注：现在使用什么颜色的帽子？下一步怎么办？我们的议程是什么？我们的决定是什么？我们怎样总结现有的讨论？

形象记忆：大脑，我们头顶蓝天，表示高度，我们的头是身体最高的部位，所以代表着目标、战略和方向，还有控制。

肢体动作：扭扭脖子，点点头。

无论我们面临什么样的问题，我们都可以按照六项思考帽的思考框架进行思考，寻找问题的解决之道。六项思考帽提供思考问题时的思维框架与角度，思维导图是一个全球化思维可视化管理工具，我们可以把六项思考帽和思维导图有机地结合起来，应用的操作手法如下：

（1）在单独应用某一项思考帽时，每一个伙伴的思考结果是一个分支，这样可以把所有的成员针对某一方面的思考清晰地记录下来。例如，在用白色思考帽思考时，就可以按照每一个成员一个分支，所有的成员搜集到的事实与数据都可以在一个平面内汇总，这样，非常便于事实和数据的对比与筛选。其他思考的应用也是如此。

（2）在所有的思考帽的思考结果都记录下来之后，把每项思考帽的思考结果进行汇总整理，最后变成一张大型的思维导图。当这张思维导图绘制完成后，无论是针对具体问题的会议，还是一般性的决议，最终所有伙伴的决议结果都一目了然，不需要再做什么解释。

(3) 每个人单独利用六项思考帽思考，把个人思考的结果和过程用思维导图的方式记录下来，然后对所有人思考的过程和内容做进一步的整理，最后做最终的抉择。

思维导图可以和六项思考帽结合来提高会议的成效：用六项思考帽控制会议进程，用思维导图记录会议成果。

学以致用，立即行动，把上面的内容做成导图。





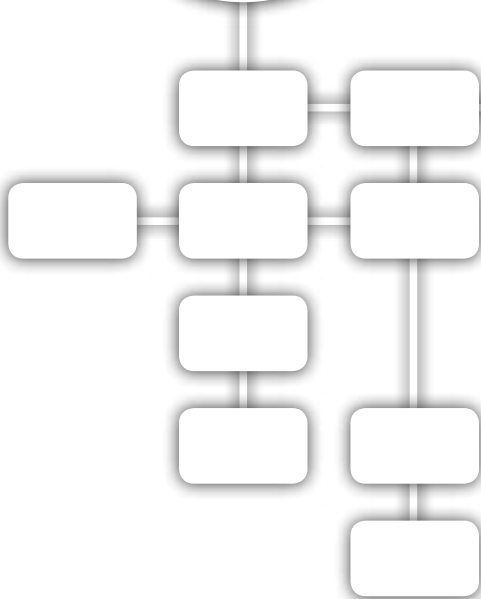
2007 年的暑假，我们组织来自全国的 30 多位行业精英进行了一场高效管理研习营的培训。3 天的紧张培训结束后，为了答谢授课的老师及工作人员，我们一行六人到了一家餐厅坐了下来，那天因为是周末，吃饭的人特别多，从点菜到上菜要 20 多分钟。于是，我提议大家在饭桌前集思广益，共同讨论对这次课程的总结。我们应用了课程中教授的思维导图的放射性思考方式，结合六顶思考帽的思考框架，首先，我们每个人都带上黄帽，找出这次课程中做得不错的有创意的地方；接下来，每个人带上黑帽，说出我们需要改进的地方；最后带上绿色的帽子提出解决方案。每个人有三分钟的时间，之前，我们也经常在每次培训课程结束之后做总结，但几乎每个人都是例行公事地随意讲一下，对实际工作帮助的意义并不大。但是这次结果大大出乎了我的意料，就在这 20 多分钟的时间里，我们进行了总结提炼，发现了课程中存在的问题，同时也提出了很多有创意的方案。更重要的是，我们每个人的意见和建议得到了充分的表达，我们用思维导图方式对其中的内容做了非常有条理的归纳和整理，看起来思路更加清晰，非常具有条理性和实际的参考价值，这对我们日后工作的改进非常有帮助。

那天，我们在享受一顿美餐的同时，也享受了一次思维的盛宴，这是我们公司有史以来开得最成功且效率最高、最有实际价值的一次会议。

——曲智男

08

打造策划高手



本章导读

不必是专业人士，你同样可以轻松搞定活动策划、项目管理、会议安排。本章将教会你如何创造性地利用 5W2H 结合思维导图，成为职场策划高手。

职场故事

半小时搞定一个投资上亿的项目

5W2H 法思考架构

我们常常羡慕很多人,因为他们才思敏捷,针对某项活动能很快提出一套细致入微的执行方案,与他们交谈起来也发现他们的思路特别清晰。其实我们也可以做到,只要我们掌握了 5W2H 分析法(又叫七何分析法)。

5W2H 分析法由第二次世界大战中美国陆军兵器修理部首创。它简单、方便,易于理解、使用,被广泛用于企业管理和技术活动,对于决策和执行性的活动措施非常有帮助,能弥补考虑问题的疏漏。一个活动方案也许各有侧重点,但是基本的思路都可以从 5W2H 这几方面入手。

5W2H 法思考架构如下。

- Why——为什么?为什么要这么做?理由何在?原因是什么?
- What——是什么?目的是什么?做什么工作?
- Where——何处?在哪里做?从哪里入手?
- When——何时?什么时间完成?什么时机最适宜?
- Who——谁?由谁来承担?谁来完成?谁负责?
- How To——怎样做?怎么做?如何提高效率?如何实施?方法怎样?
- How Much——多少?做到什么程度?数量如何?质量怎样?投入产出如何?

5W2H 分析法使用指南

1. Why

为何做?为何如此做?为什么(目的、目标、宗旨)?是最佳方案吗?有预备案吗?这样做的必要性是什么?有没有更好的方法?

剔除不必要的工作。

2. What

做什么事?做什么(内容、标题)?目的?具有挑战性吗?选定明



确的分析焦点。

3. How To

如何做？怎么做（方法）？方式、方法？能突破吗？制订方案计划、步骤、流程。

4. Who

何人做？什么人（担当者、担当部门）？分主办者、协办者及相关者。由谁来执行？谁来负责？明确地指定权、责人员。

5. Where

何地做？什么地方（执行对象、地点）？空间地域分析，能否因地制宜？在哪里做？为什么在那里做？在别处做会更好吗？选定做的最佳位置。

6. When

何时做？什么时间（进度、期限）？开始时间？中间进度？完成期限？什么时候开始？什么时候结束？什么时候检查？制定时间表，掌控进度。

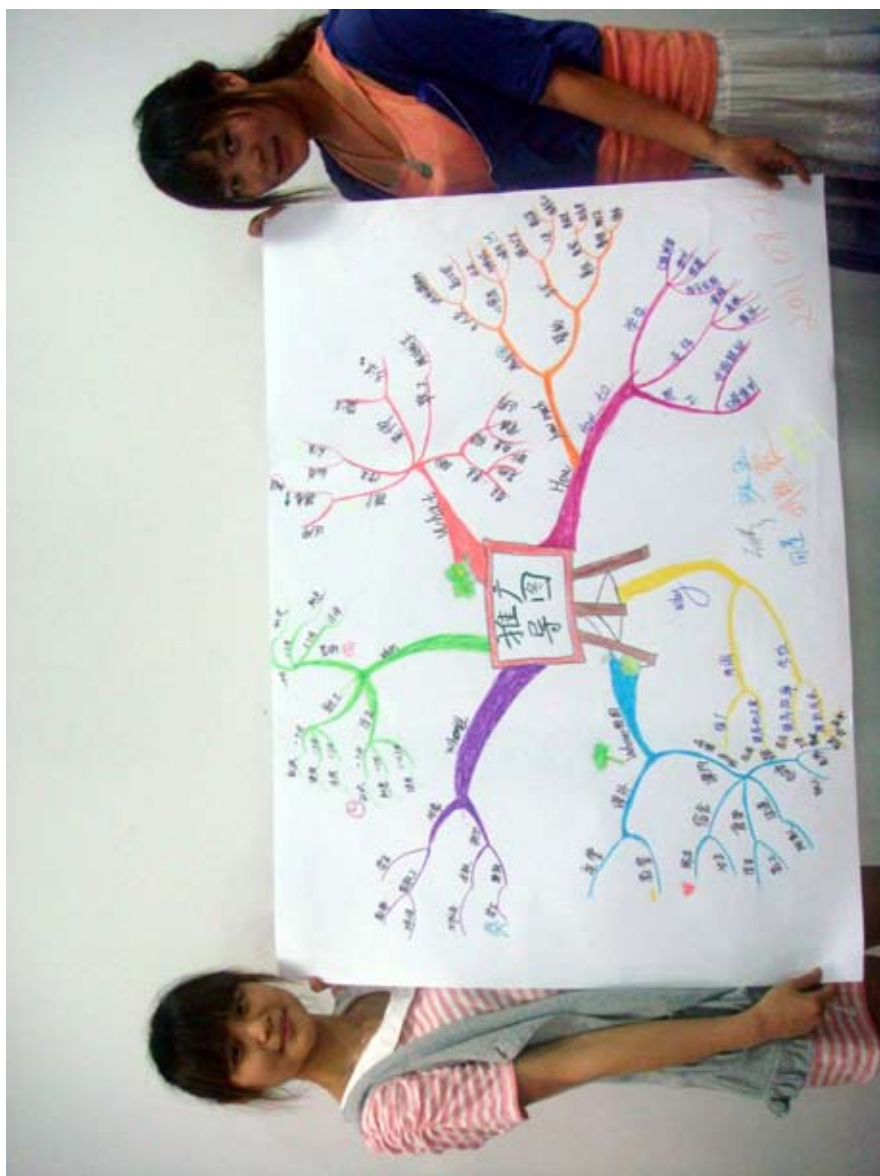
7. How Much

几时做？多少钱（经费、预算）？效益如何？值得做吗？需要多少资源。人力、设备、金钱、时间；会不会旷日费时、得不偿失。对此做出整体预算。

通过用以上五个 W 和两个 H 开头的英语单词进行设问，可以帮助我们发现解决问题的线索，寻找思路，进行设计构思，做出新的发明项目，这就叫做 5W2H 法。5W2H 分析法可形象记忆为五个妻子 (Wife) 和两个丈夫 (Husband)。

上面的 5W2H 原则也可以作为我们在日常工作和生活中进行授权的模板，通过它，我们可以把相关的工作交付给我们的同事或下属，并利用一张导图关注整个工作的进展。

学以致用，把上面的内容整理成思维导图。





七问思维导图

短短半个小时的时间就可以让项目组的所有成员把一个投资上亿元的项目了解得清清楚楚，你相信吗？

从业以来，我每年都会接触到大大小小几百个项目，但是对于半小时搞定一个上亿项目的事情对我来说是前所未闻的。在2010年的元宵节，我和项目策划组的所有成员参加了两天的思维导图培训课程。在课程的第二天，我们把年前接手的当地政府一个投资上亿的旅游资源建设项目用思维导图做了一次系统的整理。短短半个多小时的时间，在一张零号的绘图纸上，我们就把搜集整理到的所有信息全部梳理了出来，而且激发了很多创意和想法。而在此之前，我们项目组的成员已经讨论了一个多星期，还没有一个完整的思路出来。

总结这次的收获如下。

1. 课程现场的气氛激励了项目组的每一个成员要在短时间内共同完成一项任务课堂作业，激发了大家的积极性和创造性，说明大脑更喜欢一个开放式的思考环境。

2. 过去我们以条列的记录方式限制了大脑的发挥，思维导图这种图文并茂的表达方式激活了我们的大脑，而它的开放式思考架构让我们的大脑有了更大的发挥空间。

——脑立方创意工场 CEO 温韬

09

让头脑卷起风暴

本章导读

头脑风暴几乎是所有的职场高效人士寻求解决问题方案、激发创意的高效思维工具之一。本章将带领你利用思维导图结合头脑风暴，让你的大脑卷起一场激发创意、创新思考的思维风暴，新的 Idea 不断涌现，成就职场达人。

职场故事

世界上最大的思维导图

创新是一个民族进步的灵魂，是国家之兴旺发达的不竭动力！

——江泽民

头脑风暴法

创新对一个民族如此，对于我们个人来说更是如此！如何才能拥有一个更具创造性的头脑，如何提高自己的创造力？如何创造性地解决某个问题？头脑风暴法是一个非常不错的工具，它是由美国创造学家 A. F. 奥斯本于 1939 年首次提出，并于 1953 年正式发表的一种激发创造性思维的方法。它通过小型会议的组织形式，让所有参与的人在自由愉快、畅所欲言的氛围中自由地交换想法或点子，并以此激发与会者的创意和灵感，使各种设想在相互碰撞中激起脑海的创造性“风暴”。

头脑风暴法的操作程序

1. 准备阶段

负责人应事先对所议问题进行一定的研究，弄清问题的实质，找到问题的关键，设定解决问题所要达到的目标。同时，选定参加会议的人员，一般以 5 ~ 10 人为宜。然后将会议的时间、地点、所要解决的问题、可供参考的资料和设想、需要达到的目标等事宜一并提前通知与会人员，让大家做好充分的准备。

2. 热身阶段

这个阶段的目的是创造一种自由、宽松、祥和的氛围，使大家得以放松，进入一种无拘无束的状态。主持人宣布开会后，先说明会议的规则，然后随便谈谈有趣的话题或问题，让大家的思维处于轻松和活跃的状态。

3. 明确问题

主持人扼要地介绍有待解决的问题，介绍时必须简洁、明确，不可过分周全，否则，过多的信息会限制人的思维，干扰思维创新的想象力。

4. 重新表述问题

经过一段讨论后，大家对问题已经有了较深程度的理解。这时，为了使大家对问题的表述具有新角度、新思维，主持人或书记员要记录大家的发言，并对发言记录进行整理。通过记录的整理和归纳，找出富有创意的见解，以及具有启发性的表述，供下一步畅谈时参考。

5. 畅谈阶段

畅谈是头脑风暴法的创意阶段，为了使大家能够畅所欲言，需要制定的规则如下。

- 不要私下交谈，以免分散注意力。
- 不妨碍及评论他人发言，每个人只谈自己的想法。
- 发表见解时要简单、明了，一次发言只谈一种见解。

主持人首先要向大家宣布上述规则，随后引导大家自由发言，大家可以自由发挥想象，彼此相互启发，相互补充，真正做到知无不言，言无不尽，然后对发言记录进行整理。

6. 筛选阶段

会议结束后一两天内，主持人应向与会者了解大家会后的新想法和新思路，以此补充会议记录。然后将大家的想法整理成若干方案，再根据相关的标准，诸如可识别性、创新性、可实施性等标准进行筛选。经过多次反复比较和优中择优，最后确定1～3个最佳方案，这些最佳方案往往是多种创意的优势组合，集体智慧综合的结果。

学以致用，立即行动，请将上面的步骤做成思维导图。



让头脑卷起风暴

头脑风暴是一种可以帮助我们激发创意、自由表达想法的方式。当我们有新的想法不断出现时，把它们都写下来，不要急于去整理和判断。一个“愚蠢”的想法往往会引出一个意想不到的“绝妙”主意。

开始之前，先在纸的中央画出我们要思考的主题，并以此为中心向外延伸出若干条曲线。



在这些线上写下或画出我们想到的内容。如果这些线用完了，就再多加两条。我们的大脑总能想到更多的东西来填满这些空间。

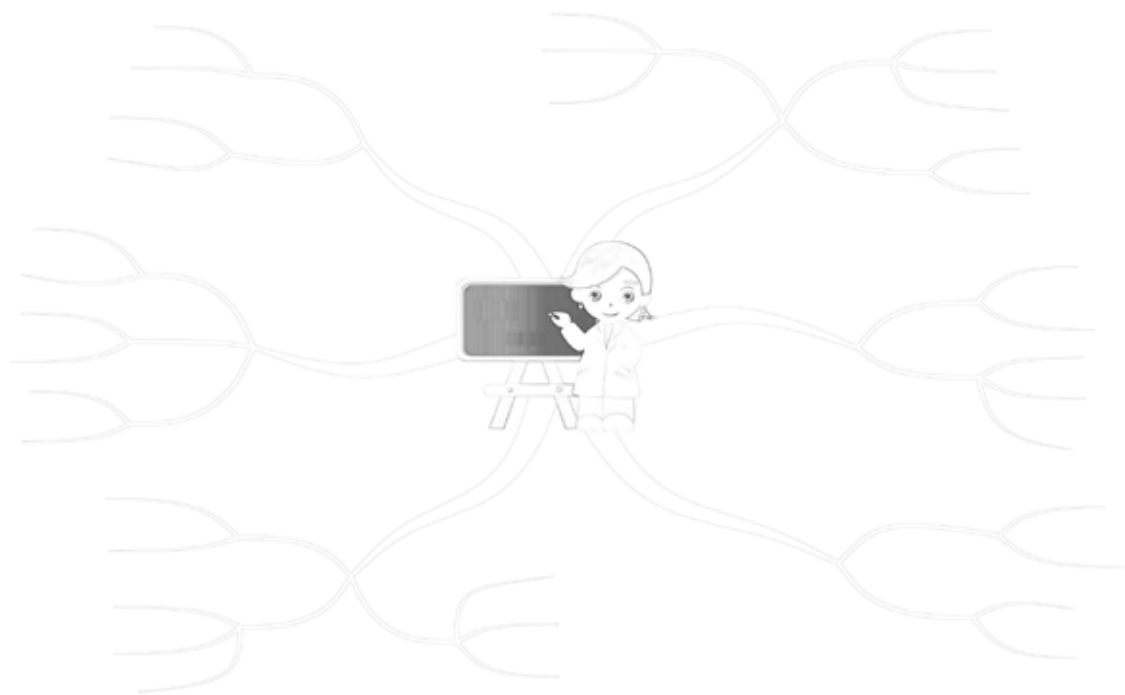
如果发现我们写下一个概念时又想到了相关的东西，那就把想到的写在这个概念的二级分支上。



我们可以这样加线条……

随后不断地向下延伸……

分类汇总：一旦完成了天马行空的头脑风暴后，就用分类的方式使我们的想法更集中和明确。



我们做了一次以“新年活动”为主题的头脑风暴，得到如下一张图。

这个想法可以归为这样几大类：人员、节目、设施、准备、关键内容（Key）等，然后在此基础上进一步补充和完善。



这些分类可以作为思维导图的主干。我们会在随后的章节里告诉你分类的技巧。结合头脑风暴法和聚类法提高头脑风暴的效率和质量。



头脑风暴与思维导图结合



头脑风暴思维导图模板

世界上最大的思维导图

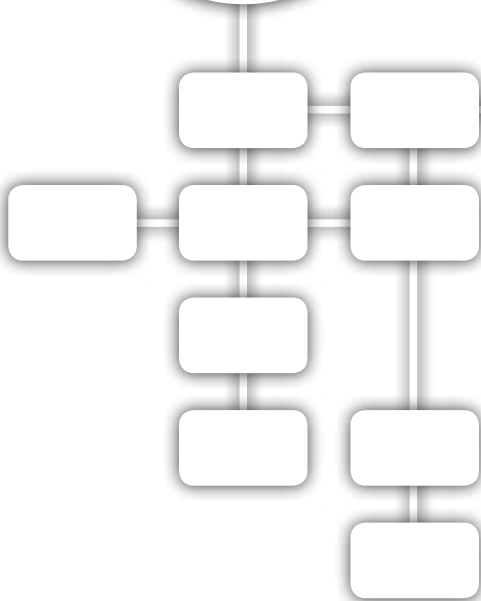
下面这幅图是到目前为止世界上最大的思维导图。这是一幅为了庆祝栖息谷成立四周年，以《中华上下五千年》为题材，在上海绘制的思维导图，它宽为 12m、长为 9m，总体的绘图面积为 108m^2 。



从整个活动的策划、人员组织到最后的实施现场绘图中，我们一直都在使用思维导图，尽管中间遇到了很多意想不到的困难与挑战，但是整个绘图的内容只用了一周的业余时间就做好了前期的资料整理，而这幅巨型思维导图的整个现场绘图的过程也仅仅用了 3 个多小时。它创造了自思维导图诞生以来手绘思维导图的一个奇迹，它就是一个强有力的大脑创意的例证。

10

把修炼进行到底



本章导读

如何快速提升思维导图的应用技巧，达到出神入化的程度？本章将带领你从高度到广度深入探究思维导图的秘诀，让你成为职场思维导图应用高手。

职场故事

20万 PK 100万

未来唯一持久的优势是有能力比你的竞争对手学习得更快。

——彼得·圣吉

如何加快我们的学习速度，快速提升企业的组织智商？如何构建学习型组织，打造完美的学习团队？

无论是关注个人成长还是组织学习，西方著名管理学大师彼得·圣吉的《第五项修炼》都是非常值得推崇的一本书。彼得·圣吉在研究中发现，要使企业茁壮成长，必须建立学习型组织，即把企业变成一种学习型的组织，并使组织内的人员全心投入学习，提升能力，在本职岗位上获得成功。这本书不仅从事管理工作的人员需要研读，那些从事传授知识、创造知识和创造财富的人都应该了解和深入研读。

五项修炼与思维导图

结合五项修炼的思考模式框架，融合思维导图的高效能快速学习技巧，我们可以做以下所述的成长与突破。

第一项修炼：自我超越

“自我超越”就是客观地观察现实，通过学习不断地认识并加深个人的真正愿望。精通“自我超越”的人，能够不断实现他们内心深处最想实现的愿望，他们对生命的态度就如同艺术家对其作品一样全心投入、不断创造和超越，是一种真正的终身“学习”。组织整体对于学习的意愿与能力要基于各成员对于学习的意愿与能力。此项修炼兼收了东方和西方的精神传统。它是学习型组织的精神基础。

个人学习与成长的变化来自个人版图的不断增强与扩张，无论是技能方面还是心智方面的成长，通过思维导图的整体构架，都可以让我们更快捷、方便地理清思路，整理过去，规划未来。同时，随着个人的不断自我超越，在思维导图中的分支也会不断地增加和延伸。所以，一张做好人生规

划的思维导图就如同人生的灯塔和导航图，能让我们走出人生的迷雾，更快地找到方向，实现人生的目标。

第二项修炼：心智模式

人与人之间没有多大能力的差别，最关键的差距就在于人的思维方式和思考模式，以及他所采取的行动。一名老总和一名普通的员工，他们对于同一件事情的看法绝对不一样。那么他们之间究竟存在着何种差异？这种差异又有哪些表现？他们的依据是什么？为何他们会有这种不同的看法和观点？有没有一个合适的工具把这些内容表现出来？

当然有！这就是思维导图。同样的问题由不同的人画出的思维导图在表现形式上会有很大的差异，在这张图中，我们可以清晰地看到别人对待这个问题的思考方式和思维模式。对于我们个人来说，它可以帮助我们更好地对问题进行分析，提出创造性问题的解决方案。在交流和沟通方面，它使我们尊重每一个个体，了解不同人的心智模式。也正因为如此，海外的朋友通常把思维导图称做心智图。

对于企业来说，它是一个具有生命力的个体，有着自身的发展规律和特点。那么企业的心智模式是什么样的？它具有哪些特点和其他企业所不具备的优势？它是否是积极、健康、可持续发展的模式？借助思维导图可以很好地帮助我们解决这些问题。

第三项修炼：建立共同的愿景

整个团队共同愿景就如同一张世界地图，而每一个人的愿景就如同地图上的一个国家，它能够促使每一个员工找到归属感和方向感。

对于共同愿景的建立，思维导图是一个非常合适的工具。它可以把不同的愿景进行汇总、组合，最后形成团队共同愿景。在建立愿景的过程中，通过思维导图能够更积极地聆听和分享每个参与个体的愿景，在最大限度内符合绝大多数人的需求，同时，这样的共同愿景也有利于个人根据团队的愿景情况进行积极有效的调整。

第四项修炼：团队学习

团队学习是提高团队智商最有效的方式，也是迅速提高团队核心竞争力的不二法门。团队学习有各种各样的方式，如会议、培训、看书等。在进行团队学习时，我们必须关注一个问题：怎样学习更有效？即如何更好地使用我们的资源取得良好的学习效果。

思维导图是团队学习的加速器，通过把学习的资料或内容整理成思维导图，团队成员之间可以更快速地互相学习和交流，从而更合理、有效地学习资源，更便于知识的复制与传播。关于如何进行团队学习，请参考本书第 19 章中的部分内容。

第五项修炼：系统思考

系统思考又被称为“见树又见林的艺术”，它以整体的观点对复杂系统构成组件之间的连接进行研究。系统思考解决问题的方式就是认识到复杂系统之所以复杂，是因为系统各个组件间的联系。如果想要理解系统，就必须将其作为一个整体进行审视。系统思考是解决复杂问题的工具、技术和方法的集合；是一套适当的、用来理解复杂系统及其相关性的工具包；同时也是促使我们协同工作的行动框架。

传统的思考方式和思维模式很容易以点代面，让我们局限在某个事物的本身来看问题。思维导图的优势之一是思考过程可视化，让我们可以快速理清头绪，整理思路，从不同的角度来看待问题和解决问题，把不同的意见、看法或观点展现出来。思维导图的优势之二是提供整体性思考架构，进行问题分析时，我们可以更系统、全面地考虑各方面的要素及其之间的逻辑关系，从而提出合理、有效的解决方案。

快速行动：请把上面的内容变成思维导图。



七剑助你下天山

我们每个人生来就有达成目标、实现梦想的潜能。我们所缺乏的是训练、教育、知识和洞察力，以便借此发挥我们的潜能。

——马克·吐温

各种各样的学习与培训已经成了我们个人成长的充电站，成为我们个人职业生涯中必不可少的一部分。因为同样的工作、同样的机会，窥视者比比皆是。如何才能让自己更好地赢在职场？我们必须在上路前就全面武装好自己。我看过电视剧《七剑下天山》后恍然开悟，原来我们个人的成长也同样需要七剑。

第一剑：爱德华·德·博诺的《**六项思考帽**》，这是培养我们全局思考的必不可少的工具，它给我们提供了思考问题的大框架和模式。只要我们在思考问题时，能够按照《六项思考帽》来分析问题，我们的思路就会比较清晰，对决策也就有了清醒的认识和判断。

第二剑：爱德华·德·博诺的《**六双行动鞋**》。知道《六项思考帽》的人很多，但知道《六双行动鞋》的人很少。有了分析和判断，具体的实际的事情还是需要采取行动，才会见成效。然而，在什么状况下采取什么样的行动呢？在《六双行动鞋》里我们可以找到答案。

第三剑：爱德华·德·博诺的《**柯尔特教程**》。解决问题如果总是采取老办法，你就别指望会取得新的结果。所以，创造力的培养至关重要。因此，我们要想让自己除了拥有纵向思考这一眼深井外，还需要水平思考，多打几眼井，寻找新的水源。

第四剑：它融合了众家之长，自然长于众家，这就是 NLP（**神经语言程式学**），一门改变我们身心的技术。它可以帮助我们改变自己大脑运作程序的学问，让我们激发自身潜在能量的学问。如果我们的“车”跑得不快，肯定是我们的内部系统出了问题，那就抓紧应用 NLP 做一下诊断吧！

第五剑：它就是《**第五项修炼**》，虽然内容有些晦涩难懂，但我们只要看懂它的五个要点，就会让我们受益终生。这五个要点是：自我超越——实现心灵深处的渴望；心智模式——用新眼睛

看世界；共同愿景——打造命运共同体；团队学习——集大群体智慧；系统思考——见树又见林。

第六剑：第六把剑叫做**教练技术**，即让别人不断地超越自己，自己又可以不断地获得提升。俗话说“三人行 必有我师”。现在社会中的大师太多，不管是人造的，还是自造的，武功的最高境界就是以无招胜有招。所以，自己是大师不重要，关键是培养别人成为大师；自己懂得多无所谓，关键在于让别人得到更多，这才是真正的大师级任务。

第七剑：如果能熟练地运用前六把剑，武功自然可以达到炉火纯青的地步，处理事物自然可以游刃有余。只是逐项修炼起来，花费时日太长。如果有一心法，可以让我们在短时间内武功大增，那就再好不过了。这就是最后的独门秘籍，叫做心剑的**思维导图**。它可以帮助我们把上面提到的六把神剑的功力发挥到极致。

以上七把神剑的修炼和使用不拘时间和场合，多多益善！建议相互参悟，交叉使用效果更加。



思维导图的轻重缓急

思维导图的轻

思维导图的基本规则极其简单且容易掌握，可以说几乎任何人都可以看懂（对于这个说法可不要跟我争，说什么文盲和瞎子就看不懂，还有不识字的孩子），因为思维导图的基本规则本来就是遵循我们大脑的学习和思考模式而设定的。所以，按照它画图可以更好地开发大脑的潜能，提高我们的工作效率和思考品质。此乃思维导图之轻，如果我们能够熟练地掌握并运用这些规则，那么，我们在处理问题时，就可以举重若轻了。

思维导图的重

思维导图重在应用，以解决工作、生活和学习中的实际问题，这才是我们学习思维导图的真正目的。那么，解决问题最重要的有两件事，第一是要有清晰的思路，思维导图可以帮助我们理顺事物之间的关系。其实在很多时候，只要我们的思路理清、理顺了，问题几乎就解决了。第二是解决问题的思路和方法，在这方面就要靠个人平时的积累，遇事多思考、多观察，经验多了，自然遇事就有了参考和借鉴。建议在平时处理事情时多采用 SWOCE（S 即 Strengths，优势；W 即 Weakness，弱势；O 即 Opportunities，机会；C 即 Challenge，挑战；E 即 Energy，能量）和 5W2H 进行思考和分析。另外，建议阅读《六顶思考帽》、《六双行动鞋》、《水平思考法》和《金字塔写作原理》等关于思维训练方面的书籍。

思维导图的急

思维导图的急在于这样一个很好的思考工具和学习工具，目前在国内的发展和普及还仅仅是处在萌芽的状态。所以，每一个接触和使用思维导图而受益的朋友，都应该积极地推广和宣传思维导图，从而让更多的人因此而受益。因为在全球有 2.5 亿人在使用思维导图，每天都有近 10 万人在接触和了解它，我们必须尽快地掌握和使用这个工具。

思维导图的缓

缓在于思维导图不论是作为一个工具还是作为一门技术，熟练并正确地掌握它，是需要一定时间的，正所谓“熟能生巧”。所以，学习之初，我们需要把自己的脚步放慢下来，暂时先缓一下，这样才能更有利于对这个工具或技术的掌握和使用，这是一个相互适应和相互促进的过程。根据个人多年的使用经历以及与众多思维导图爱好者朋友的交流经验，在此温馨提示：你在这方面所有的付出、所花的时间必然会得到成倍的回报，只要你真心投入。“工欲善其事，必先利其器”这句话放之四海皆准，对于思维导图更是如此！



思维导图之五度

第一，态度。这是学习和掌握思维导图的根本，它决定了我们对思维导图掌握的程度。很多时候，是我们的决心和信心决定了我们未来成就的高度。

第二，速度。我们练习和应用的速度，即我们的执行力如何，学了不用就是浪费。在我们的生活中有多少梦想和计划是由于我们缺乏执行力而成为泡影。所以，计划很重要，行动更重要。

第三，力度。力度决定了我们可以挖掘的深度。除了横向层面的链接，深度层面的东西也是我们需要进一步关注的，这样才能保证我们有足够的能量支持我们去拼搏和闯荡。

第四，角度。学用思维导图最根本的目的之一就是让我们学会从不同角度来对待和分析问题。只有如此，我们才可以创造性地提出更多的解决问题的方案，不至于让自己局限在固有的传统的思考模式中。

第五，高度。高度即目标，这是我们所有计划和行动的最终结果。在享受过程的时候，我们自然也要达成自己所要的结果。在行动中以目标为导向，直至其实现。有了高度，我们自然会高瞻远瞩，不会局限于一时一事，而会从长远的角度去规划和思考自己的工作和人生。

思维导图的轻重缓急不单单是在思维导图学习中应用，它其实存在于我们人生的各个层面，配合五度，自然可以让我们事半功倍。有人曾经说，人类一思考，上帝就会笑。通过对思维导图的使用，可以让我们的思考更加清晰，计划更加周详，分析问题更加缜密，我们的人生也会更丰富多彩，我想上帝一定会笑得更加灿烂。



几年前，我决定个人创业，于是用自己的房子做了抵押贷款，凑齐了20万，开了一家很小的门市，经营管材和建筑五金。因为人手不够，我和太太两个人忙里忙外，太太在店里照看店铺，我就去外面联系业务，我们常常要忙到深夜才回家。一次很偶然的机会，去拜访一位朋友，看到他在笔记本上涂涂画画一些枝枝杈杈的东西，我好奇地问他在做什么，他说整理自己的思路做计划。当他把笔记本递给我看时，我竟然可以看得懂，而且其中的意思猜得八九不离十。我当时就被这个整理思路的方式吸引了，因为常常被眼下的生意搞得焦头烂额，这不正是我需要的东西吗？

从朋友那里回来后，我首先根据朋友的建议把店铺销售的管材、五金器材、服务的客户以及周边的市场情况画了一张图。图虽然画得不漂亮，但是我的思路一下理清了，就像多年不洗的汽车，车窗上面厚厚的尘土一下子被擦干净了那种感觉，好清爽！接下来，我又把自己下半年如何发展的想法，对太太、女儿和整个家庭要做的事情统统地画了出来。图画完时已经是凌晨2点多，看着自己画完的图，我兴奋地把太太从被窝里拽了起来，把我画的图给太太看。第一次破天荒地听到太太夸奖：“你这榆木疙瘩脑袋总算开窍了。”

从那时候开始，只要我想到的事情都会用这种方式来整理，就连在外面和客户谈生意的时候，我都会用它。渐渐地不但是我在用，我的太太在用，甚至我们刚刚上小学的女儿也开始用了，它也成为我们一家人互相交流和沟通的工具。

之后更是发生了让我意想不到的一件事，有一次和另外一家公司竞标建筑工地的管材项目。我用这种方式做了一个方案，说实在的，在资金方面，我不占任何优势，因为我只有20多万的资本，而竞争对手的资产有100多万。那天通过朋友引荐我和工地的老总见面，他无意中看到了我做的图。他问我是否可以帮他做一张像这样的可以用在工地施工方

面的图。我当时一愣,因为从来没有做过,更没有想到他会对这个感兴趣。但我还是答应了下来,试着帮他做一下。其实,那天的项目没有怎么谈,只是他对我的图比较感兴趣。

因为自己常常在工地上跑,我利用几个晚上的零碎时间帮他画了两张图送给他,后来也聊过几次,也仅仅是关于这样的图怎么应用方面的,至于竞标方面的事情,我也没再放在心上,因为和对手的实力相差太大。

一个月后,我突然接到了他们公司的电话要我过去签合同。后来我们都成了要好的朋友,才知道他选择我的原因:第一,看到我做事比较有计划、有策略,我帮他做的图在他们的公司已经得到认可,并获得了广泛的应用;第二,是我懂得去付出而不急于求回报,为人可靠。就这样通过两张图,我赢得了那次的竞标,20万PK100万,我赢了!

现在我是一家全国餐饮连锁店的副总,每天要处理的事情很多,我同样保留着这个习惯,遇事就画一下。公司里的很多人受我的影响,也越来越喜欢用这种方式互相交流和沟通,我们感觉轻松了很多,会议也减少了很多,更重要的是,效率也提高了很多。我想我一定会把这种方式一直用下去,因为它已经成为我学习、工作和生活的一部分。

在这里我要感谢一个人,那个教会我如何画这种图的人,他就是可爱的大漠先生,尊敬的曲老师。

——济南超意兴餐饮有限公司副总 张广忠



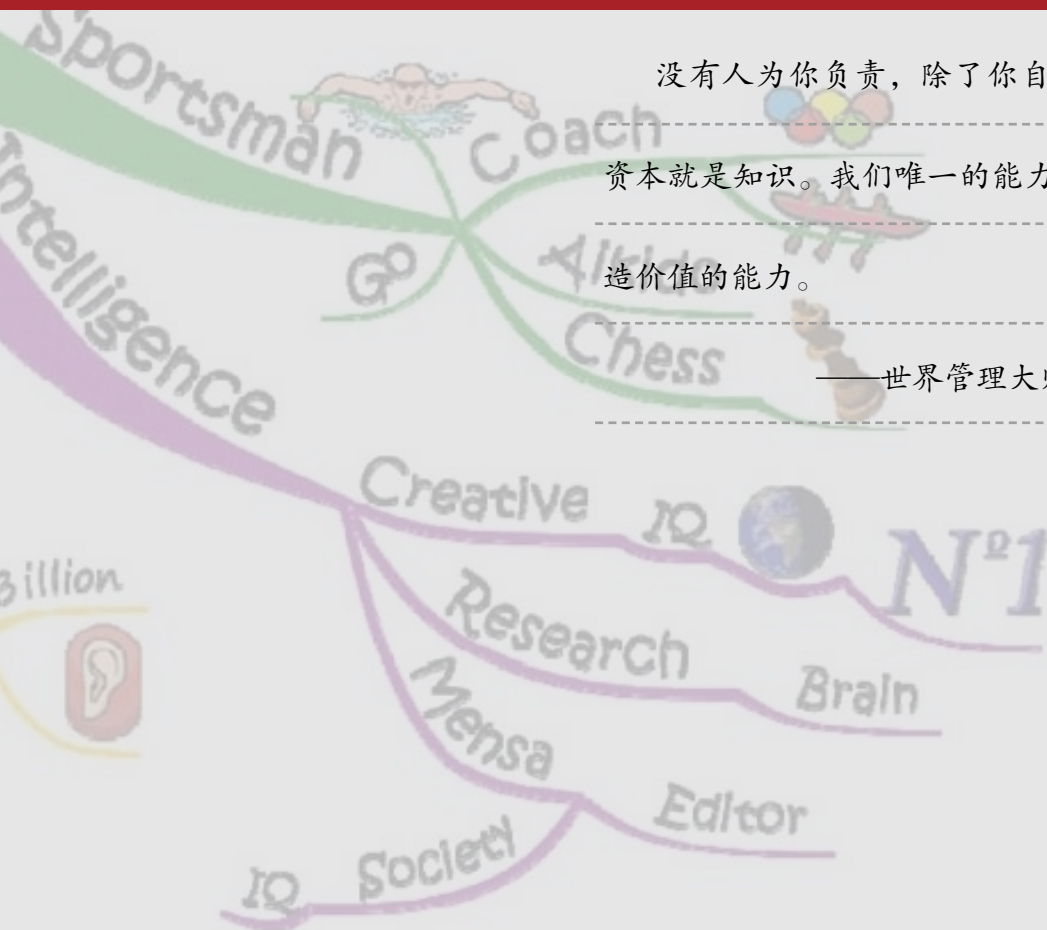




高效工作篇

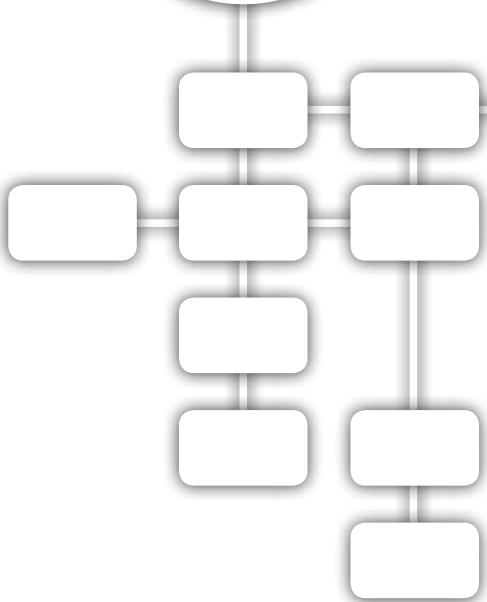
没有人为你负责，除了你自己，而你唯一的
资本就是知识。我们唯一的能力就是应用知识创
造价值的能力。

——世界管理大师 彼得·德鲁克



11

时间管理高手



本章导读

时间管理并不是要把所有的事情做完，而是通过事先的规划，更有效地运用时间，做最有价值、最有生产力的事情。本章将教会你通过思维导图成为时间管理高手、高效能人士。

超值赠送

一周计划导图模板

六点优先工作制

如果你每天都有 86 400 元进入你的银行户头，而你必须当天用光，你会如何运用这笔钱？天下真有这样的好事吗？

是的，你真的有这样一个户头，那就是“时间”。每一个人每一天都会有新的 86 400 秒进账。那么，面对这样一笔财富，你打算怎样利用它们呢？

美国伯利恒钢铁公司总裁理查斯·舒瓦普曾因为公司濒临破产而向效率大师艾维·李咨询求助。近半个小时的交流中，前 20 分钟，艾维·李耐心地听完其焦头烂额般的倾诉，最后请他拿出一张白纸，并让他写下第二天他要做的全部事情。几分钟后，白纸上满满地记录了总裁理查斯·舒瓦普几十项要做的工作。

此时，艾维·李请他仔细考量，并要求他按事情的重要顺序，分别从“1”到“6”标出六件最重要的事情。同时告诉他，请他从明天开始，每天都这样做：每天一开始，请你全力以赴地做好标号为“1”的事情，直到它被完成或被完全准备好，然后全力以赴地做标号为“2”的事，依次类推……

艾维·李认为，如果一个人每天都能全力以赴地完成六件最重要的事，那么他一定是一位高效率人士。

他请伯利恒总裁理查斯·舒瓦普自己先按此方法试行，并建议他：“若你在坚持使用后，认为它有效，可将此法推行至你的高层管理人员，若还有效，继续向下推行，直至公司的每一位员工。如果你或你公司的每一位员工，每一天、每一分、每一秒都在做最重要即最有生产力的事情，假以时日，可以想象，会有什么成就？”

一年后，作为此次咨询的报酬，艾维·李收到了一张来自伯利恒公司的 2.5 万美金的支票。五年后，伯利恒钢铁公司一跃成为当时全美最大的私营钢铁公司。理查斯·舒瓦普常对朋友说：“我和整个团队坚持拣最重要的事情先做，我认为这是我的公司多年来最有价值的一笔投资！”

这就是管理学界喻为“价值 2.5 万美金的时间管理方法”，我们可以将其提炼为“六点优先工作制”，其内容如下。

- 在前一天晚上写下第二天要做的全部事情，对目标、任务、会议等事件分别按优先级进行排序。

- 化整为零，把大的、艰难的任务细分为小的、容易的部分。
- 从优先级最高的事务着手。按事情的重要顺序，分别从“1”到“6”标出六件最重要的事情。
- 和拖延做斗争，如果事情重要，从现在开始做。每天一开始，请你全力以赴地做标号为“1”的事情，直到它被完成或被完全准备好，然后全力以赴地做标号为“2”的事情，依次类推。

六点工作制样表

____年____月____日六点工作制				
序号	完成（●） 未完成（○）	今日事务	量化目标	完成状态详细描述
1				
2				
3				
4				
5				
6				
<p>六点优先工作制的应用方法。</p> <p>1. 写下要做的全部事情。</p> <p>2. 按事情的重要程度顺序，分别从“1”到“6”标出六件最重要的事情。</p> <p>3. 每天一开始，请全力以赴地做标号为“1”的事情，直到它被完成或被完全准备好，然后全力以赴地做标号为“2”的事情，依次类推。</p>				

这是一个看起来非常简单的时间管理方法，别人对此甚至有些不屑，但真正采取行动去做的人有多少呢？

六点优先工作制导图

六点优先工作制是工业时代的时间管理法则，它的优点在于以效率著称。在今天这个科技飞速发展的信息时代，我们在把事情做正确（效率）的同时，更要关注做正确的事（效能）。所以，我们需要在六点优先工作制的基础上加以创新，在做事关注细节的同时，我们也更好地把握事情的进展方向。

第一 六点优先工作制（即任务清单）采用的是线性列单的方式，往往使人容易关注到细节而忽略了整体进展。利用思维导图做成的六点工作制，可以从整体上把握事件的进度。

第二 一项任务的达成会涉及很多方面的因素，它们之间彼此交叉和关联，在任务清单中也很难清晰地把这些表现出来。而在一张思维导图中可以把所有要素之间的逻辑关系通过箭头和连线，把它比较清晰、明朗地展示在一个平面内，让我们看到项目的整体运作情况，更直观，更形象，更清晰！

第三 如何综合多方面的因素，整合更多的资源，做到优化组合，做最有生产力的事，在任务的进展过程中做到既有长远的规划，又有具体执行的细节。我们可以利用思维导图和加权分析法做出更好的分析决策。

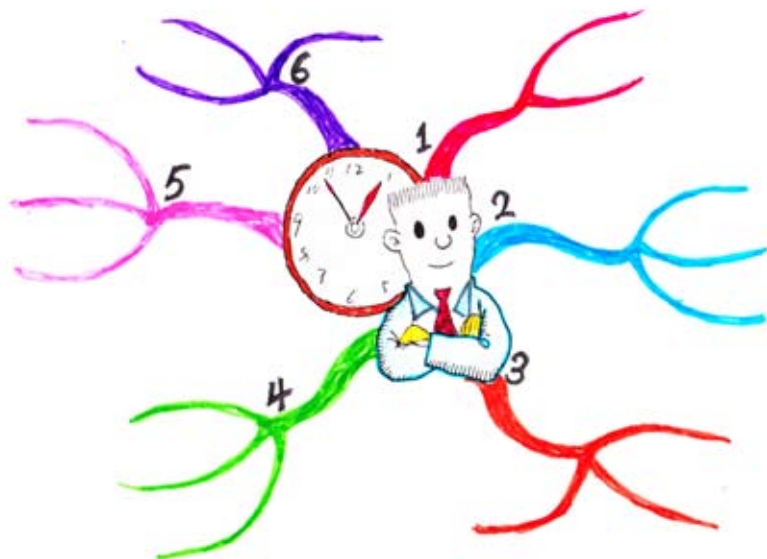
第四 六点优先工作制采取的是“要事第一”的原则，即重要的且紧急的事放在第一位，在实际任务的执行过程中，原来的非紧急或是重要的事，会因为突发事件的发生而发生变化，这就要求我们采取必要的行动及时调整，所以，我们更需要动态管理。采用思维导图对事务之间的调整只要通过连线和序号的改变就可以，而且事务之间的改变是清晰可见的。

第五 如何更好地兼顾到统筹规划和具体任务的执行，六点优先工作制涉及更多的是执行层面的事。一张做好的思维导图就像一张作战地图，相应的策略也可以在图上面表现得淋漓尽致，无论是对于决策还是具体的执行，都可以历历在目，清晰明了。

考虑到上面的要求，我们可以把思维导图和六点优先工作制有机地结合起来。



这是一个看起来非常简单的时间管理方法，艾维·李这样的建议肯定也给很多公司提过，但是伯利恒钢铁公司做到了，所以，它成了当时全美最大的私营钢铁公司。如果我们坚持每一天、每一分甚至每一秒都在做最重要、最有生产力的事情，假以时日，可以想象会有什么成就！



六点优先工作制导图

拓展应用

同样地，我们也可以把每周要做的事情绘制成这样一张思维导图，让自己做好时间管理。每周一张图，每个月四张周计划图和一张本月的计划图。我们还可以做出季度的、上半年的、下半年的、全年的……

建议：计划做好后，把它复印一份备用。把做好的思维导图张贴在醒目且自己可以随时观察到的地方，在这张图上面标注计划的执行情况。计划、执行、检查、修正、不断地重复，向着目标前进。计划完成后，再把这张图和备份的思维导图进行比较，你会发现自己的成长与进步距离你成功的巅峰会越来越近，恭喜你！

时间管理原则

第一、要事为先，以事件来分配时间，而不是分割时间来安排事情。

第二、保持计划的灵活性，保证计划的协调性和可控性。不要把自己的时间安排得满满的，人生并非只有工作，还有很多事情值得我们去做的。

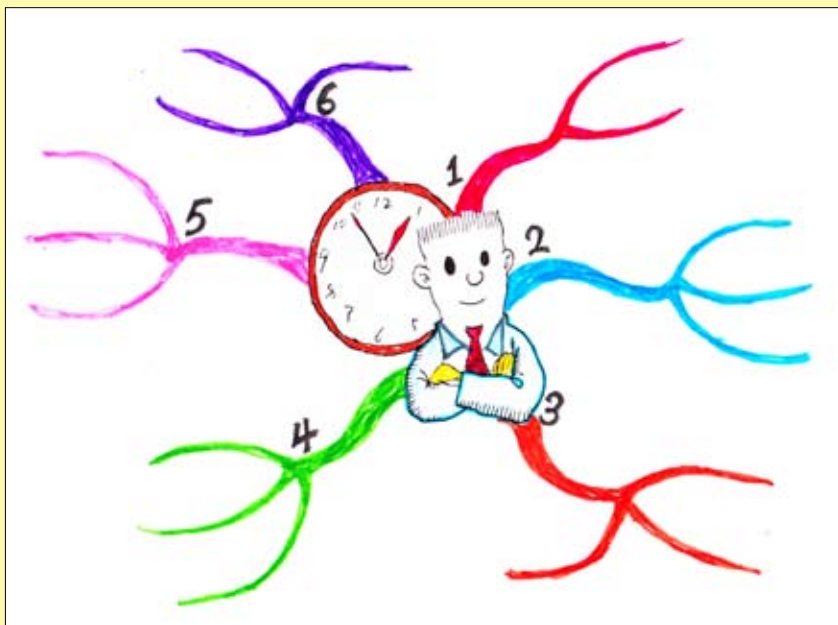
很多人之所以不做计划，都会以“计划不如变化快”为由，不去做计划，岂不知“计划本身就是为了应对变化的”。所以，请保持计划的灵活性，考虑到备用方案的必要性。



超值赠送

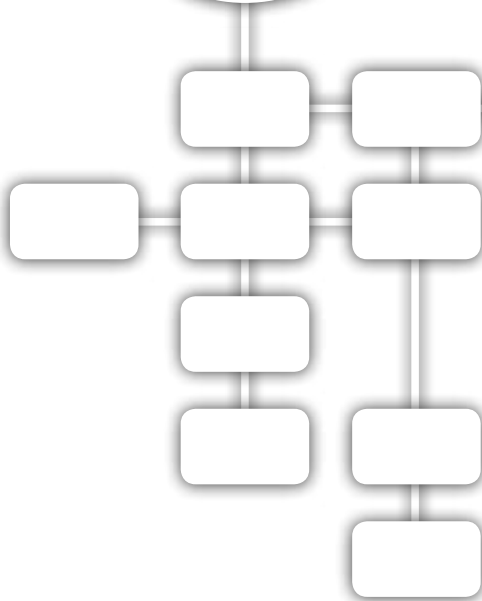
一周计划导图模板

学以致用，马上行动！请利用下面的思维导图模板做出下一周的计划与安排。



12

会议管理高手



本章导读

如果你在参加会议时，常常因为记笔记的速度跟不上讲演者的速度，导致无法跟上会议进程；如果你经常草草记下一些观点和想法，但再次看这些笔记时却发现自己完全看不懂；如果你常常组织和参加一些会议，大量的相关工作让自己忙得不知所措……

请你认真阅读本章，思维导图将帮助你成为会议管理高手。

职场故事

把“单调乏味”赶出会议室

用思维导图做会议管理

在参加大量的会议时，你是否常常因为记笔记的速度跟不上讲演者讲话的速度，导致无法跟上会议进程；你经常草草记下一些观点和想法，但回头再看这些笔记时是否发现自己完全看不懂了；如果你经常组织和参加一些会议，大量相关的工作是否让自己忙得措手不及……

如果这就是你，那么利用思维导图做会议管理会让你成为一个会议管理高手。用思维导图做会议管理，会让我们同时使用大脑的左右脑思考（色彩和画图是右脑负责的，做笔记则是左脑负责的）。通过让大脑的左右半球都参与，我们会获得更好的记忆，产生更多新颖的想法，也能更好地专注于某方面。这样，我们在记录会议的内容时可快速理清会议的思维脉络，同时又可以进行积极的创造性的思考。

用思维导图做会议记录时，最好提前拿到一份会议议程。这样，在开始绘图之前，我们就已经对整个会议的日程有大致地了解，从而可以确定会议思维导图的基本框架。

选择一张 A3 型号的纸，我们可以把更多的与会议相关的内容放在一个平面内，从而进行集中思考。在纸的中央写上这次会议的主题，并画出一个具有代表意义的图案。所有次要的主题都从这个主题延伸出去，从中间向外写下那些次要的议程项目，按顺时针列出来。思维导图默认的各个项目都是并列的。本书第 117 页提供了会议记录的模板。

根据会议的主题和所要表达重点的不同，会议记录思维导图的框架可以有以下几种。

- 按照会议议程。
- 按照不同主讲人出场顺序。
- 按照项目的进展。现在我们有了会议的思维导图基础，从开始到结束有了一个清晰的概要。如果有人提出一个无关的话题，我们可以把它做成一个浮动标题放在空白的地方。这很重要，虽然它是和主题无关的，但这是我们的想法或其他人说的。

当人们在会议中提出不同的看法和观点时，我们从会议日程相应的分支中画出分支记下重点即可。加大字号，并在它上面画个小图（比如星号、三角），我们可以利用不同的方式来强调它是重要的观点。当我们需要在一个观点旁涂鸦的时候，尽管做。思维导图法的设计是用来调动左右脑同时思考的，涂鸦会激发我们的创造思维，而做笔记则在使用大脑的分析思维。

建议：如果要做好会议的记录，事前一定要充分了解和掌握与此相关的知识和资讯，如果遇到不太熟悉的会议内容，就要先记录，后整理，以免因为思考而错漏一些重要的信息。

如果我们有认为很不错的想法，可在相应的分支或是空白处标注出来。如果我们从那里又有了进一步的想

法，可以轻易地从这里画出分支并写下进一步的想

当我们完成首批思维导图后，我们会发现自己可以更好地把握会议，变得更有组织能力。使用思维导图能释放我们的创造思维，这样，我们就不会忘记细节或丢失那些执行或改变一个项目的信息小片段。使用思维导图能让我们在会议中更有效地获得信息，因为我们用一种全新的方式去理解不同的概念、创意想法以及它们之间的关系。当其他人都无聊地坐在那里不停地看时间时，我们已经成为会议的一个积极参与者。

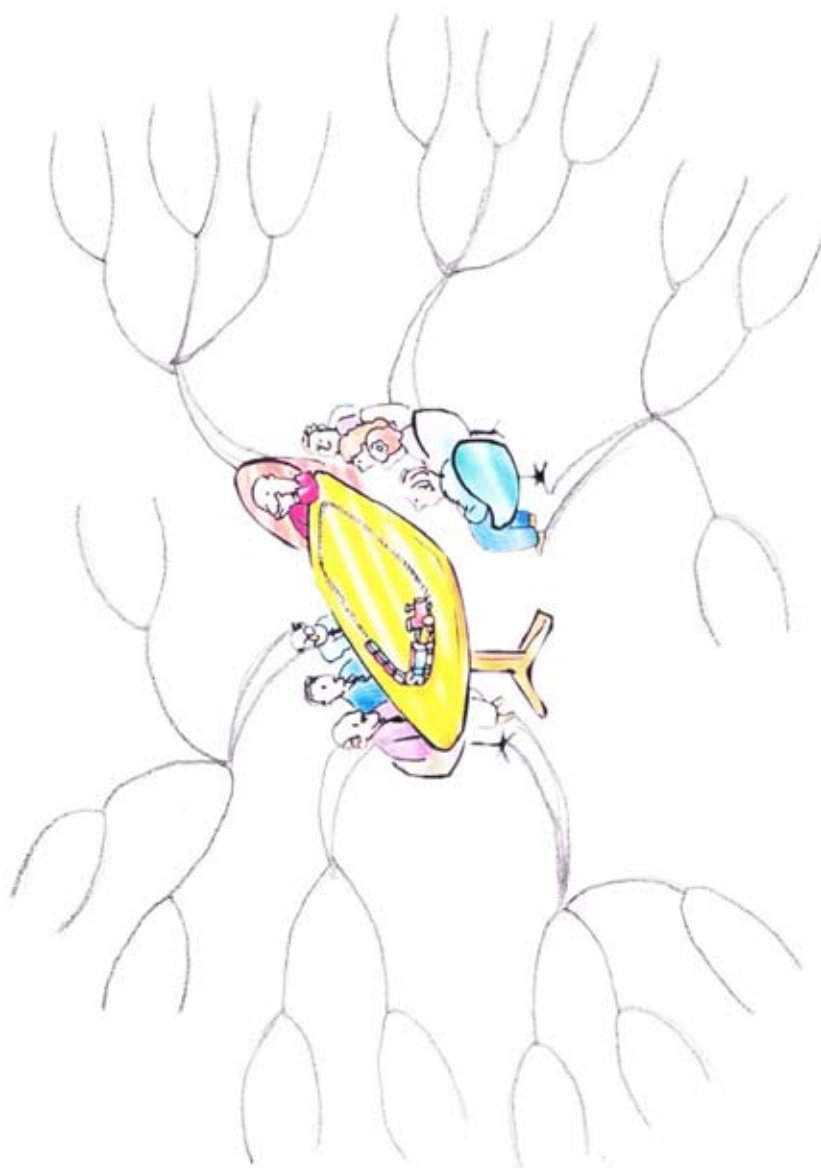
在做项目决策和头脑风暴会议时，一方面，我们可以轻松地利用思维导图把我们所有的想法记录下来，进行汇总分析，找出具有可行性的创意。同时，我们还可以把这些内容张贴在墙上，打开另外一张白纸，利用集体的智慧做出具体执行的可行方案。更为重要的是，当我们在这样做时，会不知不觉地培养我们全局化的视野和格局。具体的操作可以参照 5W2H 和六项思考帽等思考工具的使用。通过几张思维导图就可以把相关的项目方案和内容清晰、快速地整理出来。比传统的会议方式节约了 50% 以上的时间，提升了我们的工作效率。



在会议过程中利用思维导图把会议议题及讨论的结果投影出来，这样可以让所有参加会议的人看到会议的进展以及最终结论是如何形成的。而且所有的相关联的重点内容都在一个平面内，它们彼此之间的逻辑关系也得以清晰地展示，更有利于与会者针对讨论的话题做出合适的决定。从而避免了传统的会议时间过长，会而不议、议而不决、决而不行、行而无果的局面。

应用思维导图做会议管理时，我们除了可以记录一般会议的议题、核心内容以及整个会议的安排外，还可以记录我们参加的各种形式的培训内容。作为一种开放式的笔记，它可以让我们对培训课程有一个整体的直观的认识，也便于我们日后进一步整理和汇总，做好知识管理。

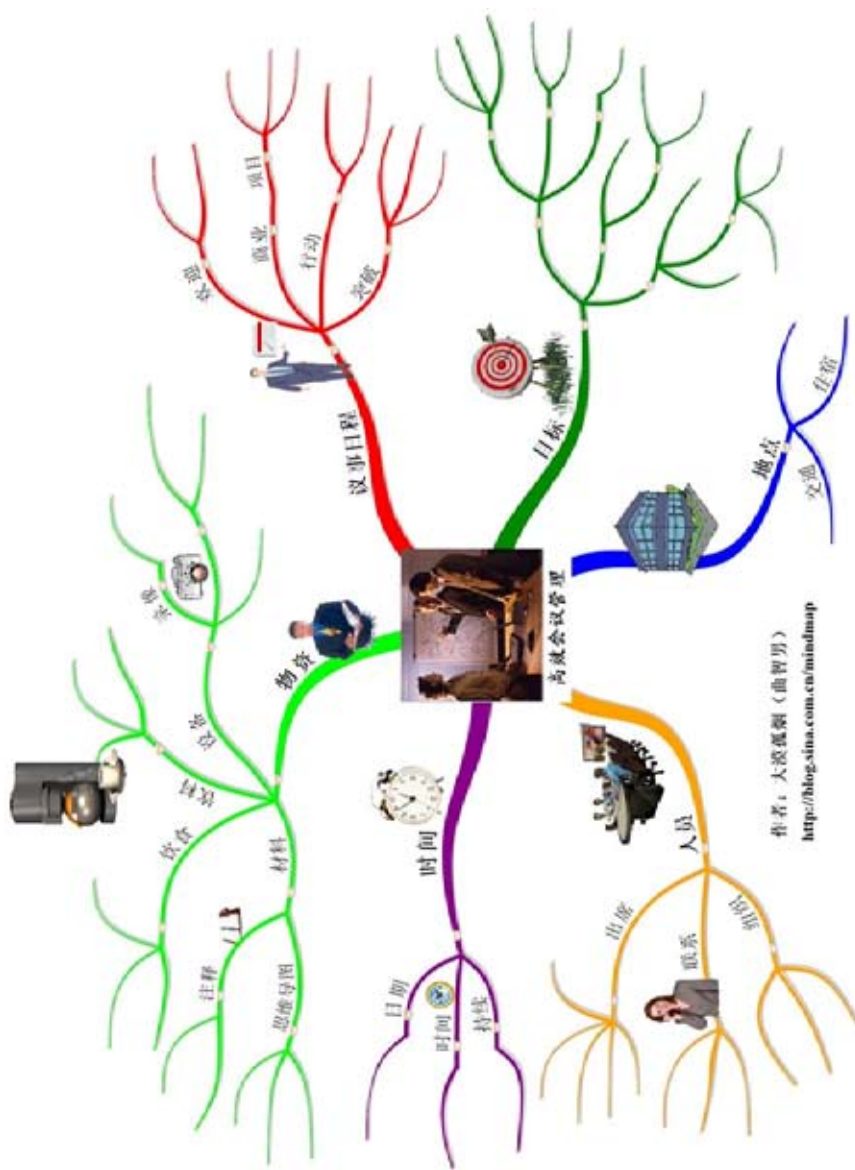




会议记录模板



小组会议-利用思维导图讨论方案



高效会议管理



作为波音公司发动机的设计师，我必须做到有条不紊，否则我就玩不转。思维导图是我常用的工具之一。每当我需要确定或者创造什么东西时，思维导图总能给我一个良好的开端。

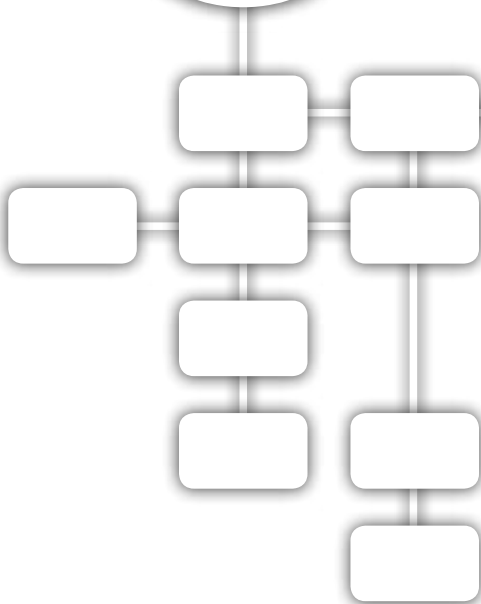
我们公司有很多精明强干的人，他们全都有自己的主意，因此，在开会时往往会使会议失控。紧紧抓住这些主意，并且集中他们注意力的最好办法之一，就是走到会议室的白板前面。接着我画一片云，在云里写下一个词，然后我转身对这帮伙计说：“好啦，谁想在这里写点东西？”然后我就写上一个词，又一个词，一直到那帮家伙都安静下来，他们齐心协力地工作为止。

——波音公司发动机设计师 萨姆·布鲁克斯



13

项目报告专家



本章导读

如何在一张纸上把整个项目思路清晰、重点明确、要点突出地展示出来？本章将向你传授思维导图应用的独门秘籍，让你成为项目报告专家。

职场故事

中国台湾军方的客机引擎研制企划

发生在大学里的故事

在大学的时候，我跟几个同学去和投资商讨论剧本，前几个同学的剧本全是厚厚的几十页纸。投资人听他们讲故事梗概，听了半天还是不知所云，提不起兴趣。轮到我时，我拿起一张纸和一支笔给投资人画起了圈圈叉叉。我画了一个三角形表示男主角，画了一个正方形表示女主角，剩下的是一大堆箭头表示人物主角之间的关系以及他们之间的故事，我只花了5分钟就把整个故事说完了，最后以为投资人没听明白，就说，“你把这张纸拿回去吧！”投资人说，“不用了，我都已经听明白了，不过……”，他接过我手中的笔，把图上的三角形和正方形划掉了。“我觉得这两个人可能更有戏”。他圈出了图中的一个菱形和一个心形，它们分别表示女主角的弟弟和男主角的妹妹，我眼前一亮，发现的确如此。“不过，”他放下了笔，“就是不知道你愿不愿意修改你的剧本了。”我大笑了起来：“太好了，反正我还一个字没写呢。”

——来自一位网友的故事

这是一位网友在大学里发生的真实故事。在职场中，我们无论是汇报工作，还是管理项目，把事情“讲清楚、说明白”，是每个公司的高层管理人员最基本的要求，“清晰表达”也是我们工作沟通和交流的最低标准。

然而，我们在工作中常常有这样的痛苦经历：当我们向主管做工作汇报时，报告才做了一半，他就打断了我们的陈述，问了几个问题，然后就有些不耐烦，让我们重新整理；当我们的下属在向我们汇报工作时，他往往讲了半天，还是没有切入正题，我们也不清楚他要阐述的问题的核心是什么，到底要说明什么。这种情况大量地充斥在我们各种各样的会议中，因为问题没有说清楚，就没有办法作出决策，更谈不上有效地执行，从而造成大量的人力和物力等资源的浪费。

那么，这一切问题的根源到底在哪里？其实，就在于我们做工作汇报的过程中不能够思路清晰地把握要点，掌握从上而下、先从结论开始谈起的思考模式。

“从上而下、先从结论开始谈起”，这是世界著名的麦肯锡国际管理咨询公司有史以来的第一位女性咨询顾问巴巴拉·明托所著《金字塔写作原理》书中一种处理写作中文笔不清的问题的新方法。思考和写作其实是一码事，写作的过程就是思维的过程，一旦掌握这个原理，我相信我们每个人都会很快成为出色的思想建筑师。

建立清晰的思考架构

具体的操作步骤如下。

- (1) 确定主题，画出思维导图的中心图。
- (2) 确定问题，确定思维导图的主要分支。
- (3) 给出答案，画出思维导图的次级分支。
- (4) 检查情境和冲突是否导致该问题。确定思维导图的不同分支和同级分支之间的逻辑关系。
- (5) 证实答案，对数据资料进一步进行搜集整理，添加到思维导图相应的分支上。
- (6) 填充关键句，把每一个分支中的关键词串连起来，变成强有力的能清晰阐述的语句。

清晰思想表达的基本要求如下。

第一，为了彼此的交流与沟通方便，首先对所要表达的各种思想观点和事物的各个方面进行分组。

第二，将分组后的思想观点经过不同层次的抽象后，构成思维导图的各个分支，必要时对所阐述的内容做进一步的总结和提炼。

第三，向别人传递思想观点的最有效的途径是自上而下进行，先从结论谈起，设定交流与阐述的顺序。

第四，条理清晰是思想表达的关键，把需要阐述的内容和所要表达的思想观点组织成思维导图，并在动笔之前加以检验。

第五，检查我们的思想观点是否遵循以下三个原则。

- 每一层次的思想观点必须是下一级层次思想观点的概括、总结与提炼。
- 每一组的思想观点必须在逻辑上属于同一范畴或同一个层面。
- 每一组的思想观点必须符合逻辑顺序。

第六，大胆尝试并做进一步的调整。

保持头脑清晰的秘诀

无论是思想的表达还是观点的阐述,最重要的一点就是头脑清醒,思路清晰。要想做到这一点,就要理清所要表达的内容之间的逻辑关系,我们经常遇到下面四种可能的逻辑顺序。

- **演绎顺序**: 思想的组织方式是演绎推理,推演事物的发展。
- **时间顺序**: 思想按因果关系组织工作流程、时间段。
- **结构顺序**: 对某种现成的结构进行评论,组织架构或大致框架。
- **重要性顺序**: 按类别组织思想、重要层级、轻重缓急。

在思维导图中通过不同的连线以及颜色图像的运用技巧,展示出事物之间的内在逻辑关系。在实际工作中,我们常常需要做各种各样的计划方案,传统的做法是准备厚厚的一摞资料文案。对于职位比较高的主管和上级领导来说,他们往往日理万机,很难有时间把所有的提交方案一一看完,他们最关心的是事情最终的结果是什么,要达成什么样的目标,需要哪些资源,计划方案中哪几个方面是关键点等等。

所以,在我们的方案中不一定要事无巨细,面面俱到,最关键的是根据项目发展需要和领导最关注的几个方面来汇报和交流。因此,在这方面我们可以先把需要提交的方案计划整理成思维导图,通过一张思维导图,让我们的主管领导首先对项目的发展有一个整体的了解,然后根据沟通和交流的需要,做进一步的阐述。这样便于根据主管领导提出的意见与建议及时做出新的调整和部署。

大脑的第一语言是图像,所以,思维导图图文并茂的报告方式会激发人们对它进一步了解的兴趣,也更容易让我们的上级主管领导更加清晰地了解我们所要表达的核心与关键,提升我们沟通与交流的品质,提高我们的工作效率!

如何更好、更清晰地表达意思,请参阅“5W2H”部分的内容。



中国台湾军方的客机引擎研制企划

下图是中国台湾军方做的客机引擎研制企划，以客机引擎的主要流程（计划管理、系统设计、引擎本体研制、电子控油、组装测试、功能测试以及品质保证）作为七大主轴。通过分支间的连线，我们可以很清楚地看到许多部分是相关联的，甚至有部分作业是相同的。

研制客机引擎就是这些步骤，即使像波音这样的大公司，也使用这样的流程，这些流程对一般人来说，必须花上相当长一段时间才能将相关信息做整合。但通过这张思维导图，就算我们不在行，是不是也能有基本的概念呢？

这张企划思维导图是将一份 10 厘米厚的报告书花一个小时整理完成的。作者在向上级部门报告这个企划时，因上司繁忙，只给他三十分钟的时间，实际报告时间只有十分钟。使用这张思维导图给长官做完报告后，他不但能完全了解，还要了这张思维导图去向自己的主管汇报，使这个计划在短时间内便通过签核。

——中国台湾军工部 程俊卿





个人成长篇

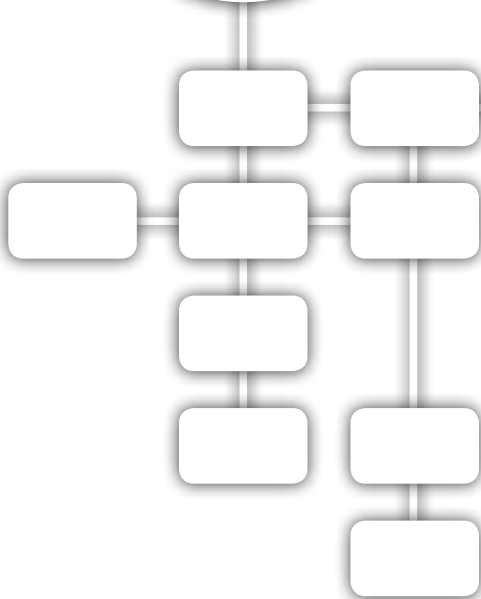
改变一个观念，你就拥有一种想法；改变一个想法，你就拥有一种行为；改变一种行为，你就拥有一种习惯；改变一种习惯，你就拥有一种性格；改变一种性格，你就拥有一种命运。

——美国著名实用心理学专家 杜威



14

你的青春你做主



本章导读

掌控自己的人生是每个人的梦想，做好职业规划是极其关键的一步。本章将教会你如何利用思维导图做出属于自己的职业规划蓝图，帮你踏上职场的成功之路！

职场故事

手绘瑜伽思维导图

生活的航行图

你能够想象一个飞行员既不知道目的地，也不带航线图就起飞了，结果会怎么样？

人生也是一个航程，值得为它指定目标，写下具体计划。

2005年8月，中俄举行了名为“和平使命2005”军事联合演习，无论是在军演的导演室，还是在实际的作战指挥前哨，他们都在使用军演布局的军事地图，在上面规划和展示整个联合军事演习活动。我们可以想象，如果把他们所有的军事地图都拿走会是一种什么样的状况？一个军事指挥官不带地图就上战场会是什么样子？

职场如战场，在我们的日常工作中，我们也需要带着一张这样的图上路，这就是我们的职业生涯规划蓝图，只有携带着它，我们才不会迷失方向，才会在个人发展的道路上少走弯路，达成自己最终的人生目标。

头脑清晰，才有出路；带上地图，才好上路！



设计你的人生导航图

要想让我们的未来获得更好的发展，我们至少要准备好以下几张图。

第一，用SWOCE做个人分析，清楚地了解自身的优势和劣势，做到用己所长，避己所短。合理使用自身的资源优势，确定未来的发展方向，利用思维导图来做个人分析，你会感到它是如此的简单、清晰，具有整体感，在关注大局的同时能够掌握到细节。思维导图也是我们最佳的行动助手和指导老师。

第二，人际关系网络。即我们的个人支持系统，在自己需要支持的时候，它可以给予我们必要的支持，它不仅仅是指资金和技术方面，更重要的是，我们在遭遇挫折的时候可以获得足够的心理支撑，帮助自己渡过难关。它是我们的外援系统，是能量加油站。

第三，公司未来3～5年发展规划。当今社会已经没有一份工作能让我们做一辈子，根据职场变化规律，3～5年我们的工作基本上就要做一次变化与调整，而且这种变化的频率正在逐年提高。只有掌握了公司未来的发展规划，我们才可以更好地给自己做出人生定位。把个人的职业生涯规划与其相匹配，争取个人的最大化发展。

第四，公司的人事网络图。所有与自己的工作有关系和未来可能发生关系的人，他们的工作职务、职权、工作范畴，以及他们的知识、技能，甚至他们的脾气性格、兴趣爱好等，都是我们在未来的人际关系发展中必不可少的需要掌握的资料。除非你想按部就班，等待别人来安排你的命运，否则这些都是你所需要掌握的第一重要的资料。

第五，个人职业发展蓝图。这是我们未来人生成长和事业发展的规划蓝图。鉴于这方面的内容比较专业，在此建议大家找相关人士帮忙，但是它至少要包括以下五个方面的内容。

(1) 我是谁？

首先问自己，你是什么样的人？这是自我分析的过程，分析的内容包括个人的兴趣爱好、性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力。这样对自己有一个全面的了解。

(2) 我要什么？

你想要什么？这是目标展望的过程，包括职业目标、收入目标、学习目标、名望生望和成就感。特别要注意的是学习目标，只有不断地确立学习目标，我们才能不被激烈的竞争所淘汰，才能不断超越自我，登上更高的职业高峰。

(3) 我能做什么？

你能做什么？自己的专业技能何在？最好能学以致用，发挥自己的专长，在学习过程中积累自己专业相关的知识技能。同时，个人工作经历也是一个重要的经验积累。判断你能够做什么。

(4) 我有哪些资源？

什么是你的职业支撑点？你具有哪些职业竞争能力？你的各种资源和社会关系也许都能够影响你的职业选择。

（5）我的选择是什么？

什么是最适合你的？行业和职位众多，哪个才是适合你的呢？待遇、名望、成就感和工作压力及劳累程度都不一样，看个人的选择了。选择最好的并不是合适的，选择合适的才是最好的。这就要根据前四个问题来回答这个问题。

最后你能够选择什么？通过前面的过程，你就能够做出一个简单的职业生涯规划。机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。

第六，其他还需要补充的内容，根据每个人情况的不同会有所调整。无论怎样变化，有一个总的指导原则：跟对人，做对事，选对时机，抢占先机。

有一项技术越来越多地用于引导飞机、船舶、车辆以及个人，安全、准确地沿着选定的路线，准时到达目的地，这就是全球定位系统（Global Positioning System, GPS）。简单地说，这是一个由覆盖全球的 24 颗卫星组成的卫星系统，这个系统可以保证在任意时刻在地球上任意一点都可以同时观测到 4 颗卫星，以保证卫星可以采集到该观测点的经纬度和高度，以便实现导航、定位、授时等功能。

利用思维导图，你可以快速建立个人 GPS 人生定位系统，让自己的人生走在通向目标的路上。以上几张图的内容并不是固定不变的，而是一种动态的平衡。但是大的方向不会改变，它提供的是一种方向性的指导方针和战略，这样我们在考虑问题时就可以从大局出发，如同高手在下一盘象棋，不要仅仅考虑一兵一卒的得失，而要关注全局的胜利。在人生发展的整个过程中，也不要局限于一时一事的成功，而是要把眼光放长远，这样才能让自己的人生笑到最后、笑得灿烂、笑得持久！

下图为广西柳州的孙平老师在参加全球职业规划师认证课程培训时做的一张思维导图。该图讲述了在做个人职业规划时，我们应该关注和思考的五个方面。我们可以以这张思维导图为范本，好好地检视一下自己，迈出自己人生规划的第一步。

你的职业生涯处在哪个阶段

一艘航船如果没有目标，它只能在大海上飘荡。一个人如果没有目标，就找不到人生的方向，他就会随波逐流。因此，没有经过规划的人生，是没有任何意义的人生。职业管理顾问张会亭认为，一个人的职业生涯发展可分为五个阶段，把握住每个阶段可能出现的问题，提前规划，才能让自己掌握主动权。

第一坎：“青黄不接”阶段

工作1～3年是职业生涯最“青黄不接”的阶段：你既不像毕业生那么“单纯”，也不像有四五年资历的人那样能“独当一面”，你正处于“一瓶不满，半瓶晃荡”的状态，这时候你如果跳槽找工作，其难度可想而知。

（1）这个阶段的主要疑问是：“我是谁”、“我能做什么”，迷茫的主要原因是缺乏自信和社会经验。

（2）职业管理顾问的忠告和建议解决方案：这段时间最好不要轻易跳槽，相反，这段时间你要较为“安静”，因为这样你就能够积累到你一生中第一次“从学习迈向工作”时段内宝贵的工作技能和坦然就业的心态，许多人“爱跳槽”的毛病往往都是从这个阶段“稳不住窝”开始养成的。

导图分支：我的角色、工作技能、主要任务及目标。

第二坎：“职业塑造”阶段

工作3～5年后，你会逐渐步入“职业塑造”阶段，逐渐熟悉组织文化，了解组织内情，建立初步的人际关系网，经过一段时期后，你的“职业性格特点”就暴露出来了：哪些是你特长的地方，哪些是你不足的地方，于是，你开始进入“职业塑造”阶段，对职业方向进行合理地调整和矫正。

(1) 这个阶段的主要疑问是：怎样进行“合理的调整与矫正”呢？

(2) 职业管理顾问的忠告和建议解决方案：你不妨在工作的相关领域先适当地改换一下工作方式，比如，在同一个公司内部的不同部门适当进行换岗，这样不仅能开拓视野，增添新鲜感，还能测试出你究竟最适合做什么工种。如果发现你的性格和特长与你现有工作偏差太大，那么，一定要当机立断，马上改行，这时候千万不要贪恋现有的工作薪水有多高，环境有多好。

导图分支：资源、自我分析、规划、校正与改变。

第三坎：“职业锁定”阶段

工作 5～10 年，随着你对自身优劣势及性格特点的日渐清晰和不断的实践锻炼，你渐渐由“职业塑造阶段”走向了“职业锁定阶段”，开始认定你能干哪一行。

在这个阶段，有的人积累了比较丰富的经验，承担起工作的责任，展示自己的才能，为提升或进入其他职业领域打基础。

(1) 这个阶段的主要疑问是：“为什么这么多年来我一事无成？”、“理想和现实不相符，我是不是需要重新选择？”，迷茫的主要原因在于个人的发展目标与组织提供的机会和职业通路不一致。

(2) 职业管理顾问的忠告和建议解决方案：你如果依然愿意做这份工作，就应该首先端正态度，决不能整天愤世嫉俗、怨天尤人，而应该投入战斗，在战斗中快速磨练自己，并积极探索，不断修正下一步的工作流程和发展方向。即便是已经暂时“锁定”了你的职业种类，也千万不要每天得过且过地混日子。相反，还要更加勤奋地不断寻求自我突破，逼迫自己不断跨越新的高度。

导图分支：方向、创新、突破瓶颈。

第四坎：“事业开拓”阶段

工作 10～15 年，你的“职业”将成为终身的“事业”，意味着你开始从前期的“职业阶段”中的技能、经验及资金积累走向人生事业的开拓历程。可能你在这个阶段仍然保持着原来的“职业”状态，仍然是每天在为“老板的事业”而奔波，但年龄和阅历已经将你推向了事业发展的起跑线，并且你跑也得跑，不跑也得跑，你要为自己而跑，你的家庭开始逼迫你为他们着想，你的事业心和成就感都决定了你要开始考虑自我了。

(1) 这个阶段你可能会遇到的主要疑问是：接下来的岁月，我应该做些什么？

(2) 职业管理顾问的忠告和建议解决方案：人到中年，很多人在机会面前不敢贸然决定，因为从心理上理解了人生的有限，而自己也开始重新衡量事业和家庭生活的价值。在 35 ~ 45 岁之间，会发生职业生涯危机。

导图分支：人生方向、平衡、价值。

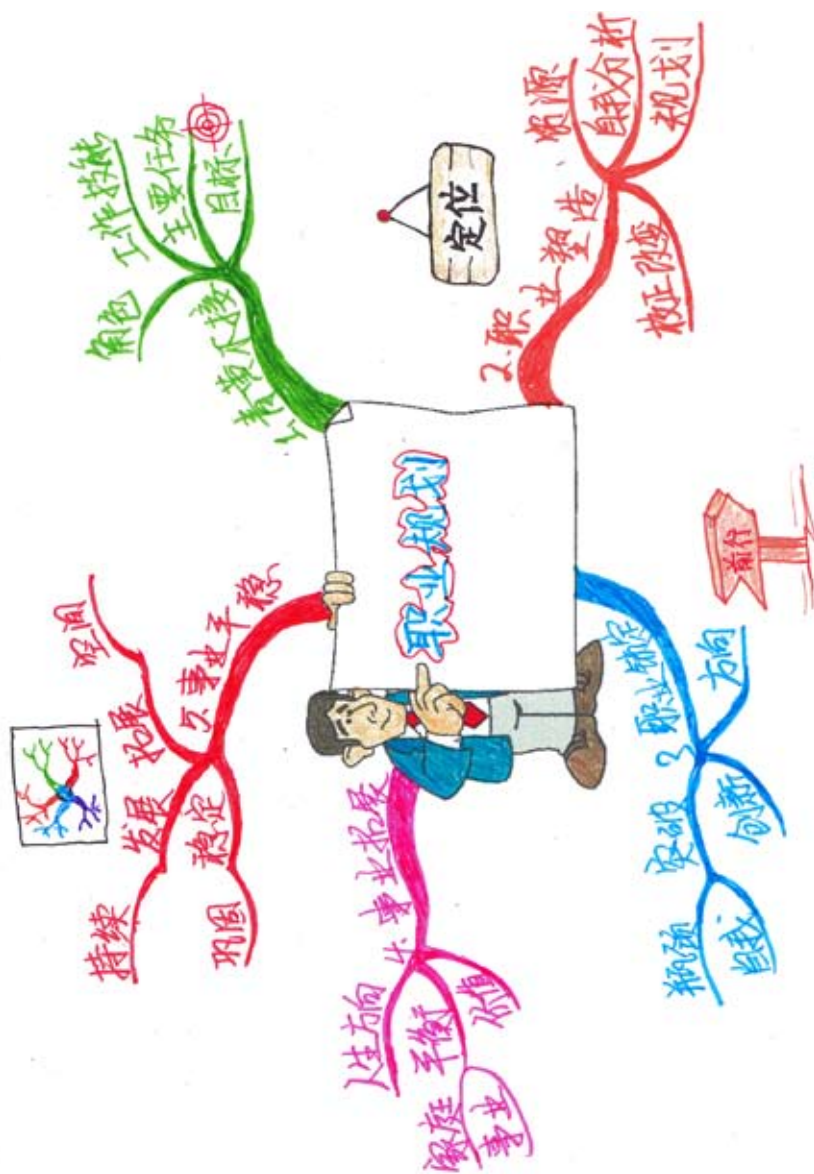
第五坎：“事业平稳”阶段

工作 15 年以后，你已经步入“不惑之年”，前期“职业阶段”和“事业开拓阶段”已经为你留下了许多积淀。在这个阶段，你需要的是如何使你的事业能够在平稳的过程中持续上升。这期间你还要不断地去观察市场、了解市场，不能有丝毫的松懈，所以，你可能会感觉很累、很辛苦，不过你见得多了，承受压力的能力也增大了很多，于是你就能游刃有余了。

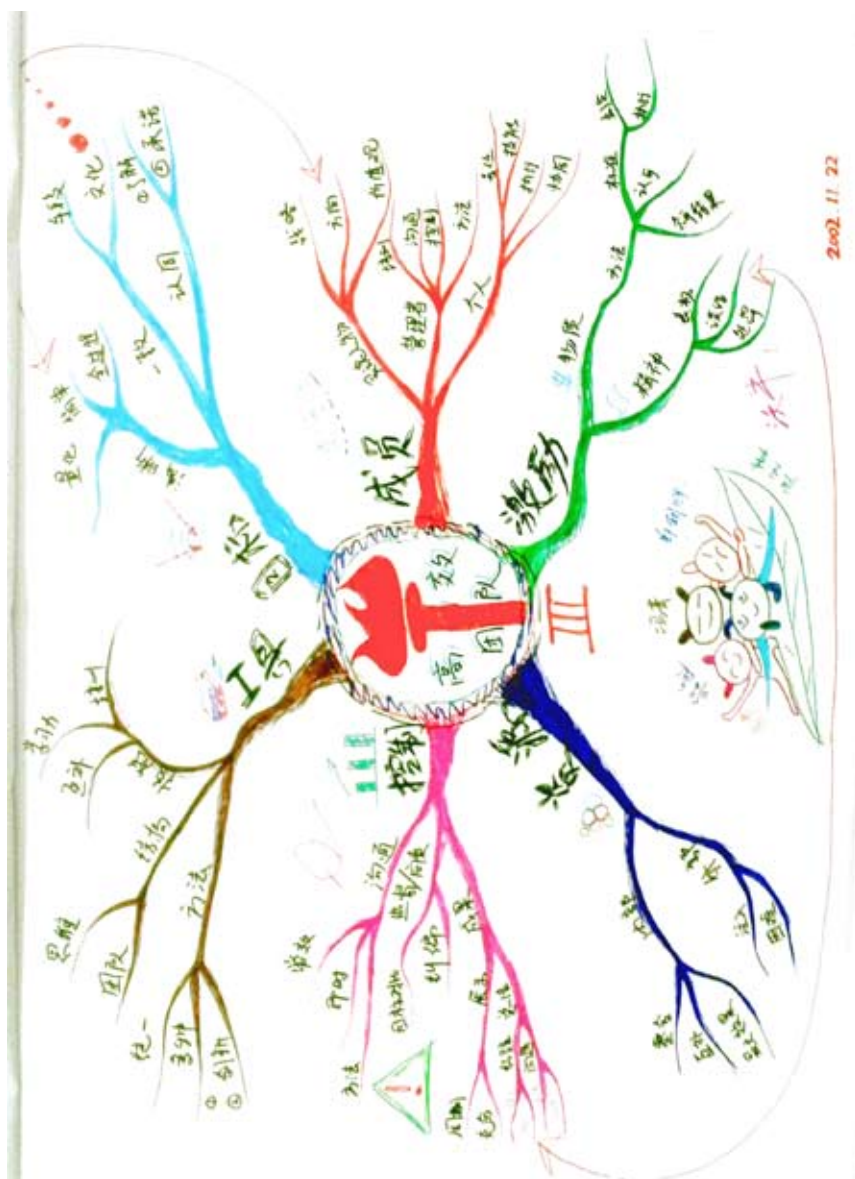
导图分支：持续发展、稳定巩固、拓展。

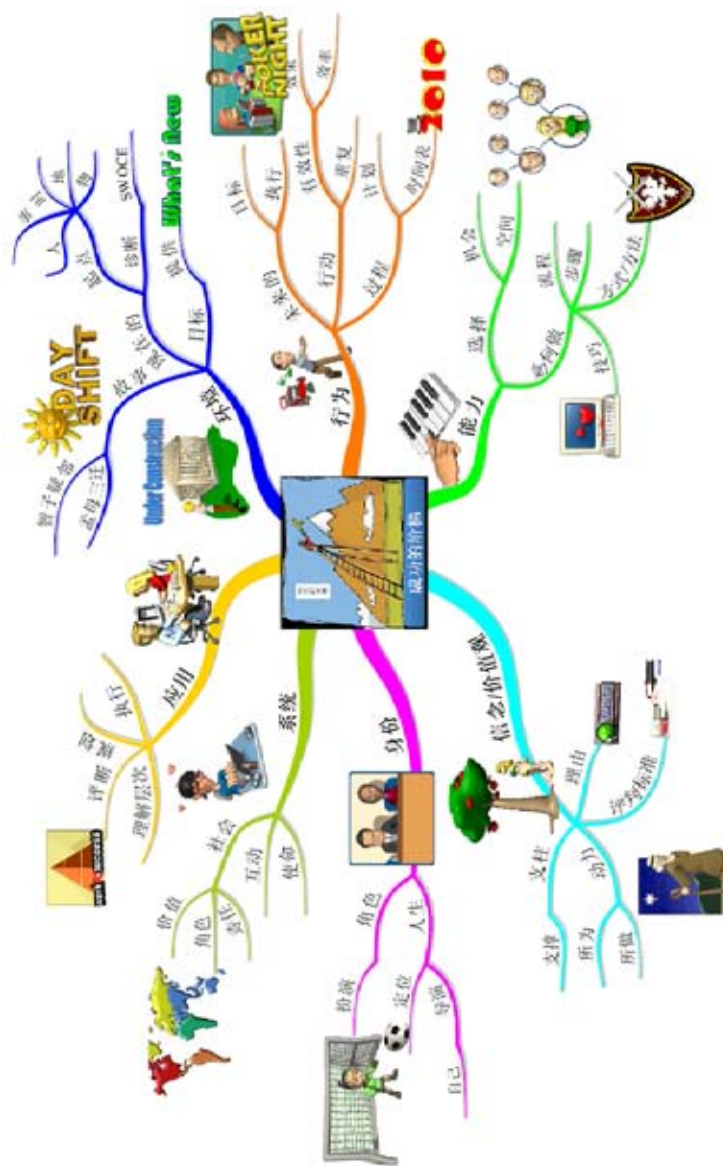
你曾经的一切豪言壮语和海誓山盟在这个阶段变为现实，你被推上了事业的巅峰，不过这一切美妙结果的前提就是你先要在前面的几个阶段表现得很努力，也很用心，这就是“世间自有公道，付出定有回报”的道理。时间或许长短有所不同，阶段也会因人经历不一，关键在于我们怎么利用一切可以利用的资源，创造一切条件塑造自己的人生。开始永远无所谓早晚，现在就是最好的时候。

永远记住：我们手中有一副什么样的牌不太重要，重要的是，即使我们的手中有一副坏牌，我们也要创造性地打好它！



职业生涯阶段思维导图





成功的阶梯导图

下图是获得国际导师认证的李颖老师向学员介绍瑜伽的手绘思维导图。李颖老师从15岁开始接触瑜伽，18岁时就在印度瑜伽接受培训，经印度 M.Ptanjali 瑜伽学院授权，获得国际导师资格证书，并录制了《跟李颖导师学瑜伽》的教学光盘。

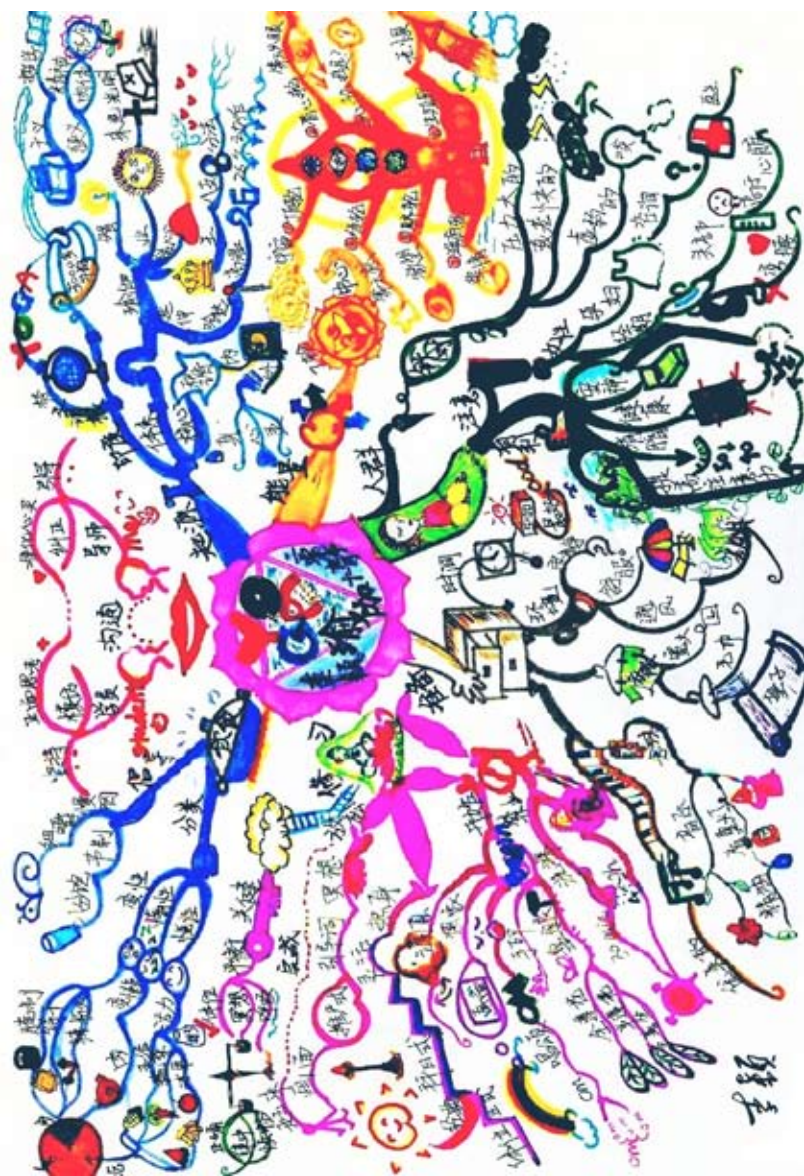
李颖老师通过创意的设计，选择了瑜伽的象征物——出淤泥而不染的莲花作为中心图，圆圈外围的莲花瓣、内部的倒三角，是七轮莲花符号特征。英文 YOGA 的设计含义是：Y 为粉色莲花，O 为绿色荷叶，G 为蓝色水纹，A 为红色小鱼。在水蓝色的背景下，四个字母的结合犹如一幅莲花绽放的水中即景。

这张思维导图有从中心图展开的7个支干，分别为起源、能量、人群、准备、修习、饮食和沟通，她画的每个支干的图像都非常形象。水龙头滴下的水珠代表起源，分支线画成水管；拳击手有力的一击代表能量，并由七轮图诠释；坐在瑜伽垫上的女人代表人群；用手拉开柜子代表准备；莲花座上的修行者代表修习；火苗上的锅代表饮食，分支画成刀叉；张开的嘴唇代表了学员与老师沟通，其中两条红色支线巧妙地弯曲成心形，位于中心图的顶部，特别表现出瑜伽重在心灵上的沟通。

李颖老师利用丰富的色彩、形象的图片、关键词语和协调的支干，从发散思维的角度非常系统、全面地介绍了瑜伽，将一幅精致的思维导图展现在眼前，给看过的人留下深刻的记忆，也正是这张美图吸引了很多人成为瑜伽爱好者和修炼者。

古老而时尚的瑜伽是身、心、灵的高度和谐，是追求灵魂与宇宙和谐统一的修行哲学，瑜伽给予人们心灵净化、平和、智慧、启迪、融入大自然。瑜伽的精髓在于心灵层面的练习。它可以帮助人们更好地了解自己，学会感恩，珍惜美好时光，让人得到心智上的锻炼，这与思维导图的作用有着共通之处，李颖老师把思维导图和瑜伽的学习做了非常有创意的结合，把思维导图创造力和瑜伽的专注力、控制力甚至在艺术天分上做了巧妙的融合。

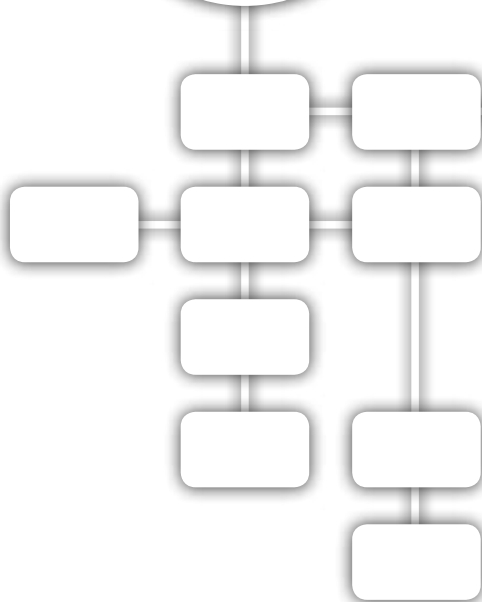
——来自印度 M.Ptanjali 瑜伽学院



瑜伽介绍思维导图

15

我是沟通高手



本章导读

沟通的秘诀在于能够快速了解别人的想法，同时清晰地表达自己的思想意图。本章将带领你通过一张思维导图如何做到知己知彼，成为沟通高手。

职场故事

思维导图让我求婚成功并抱得佳人归

一个人事业的成功只有百分之十五是靠他的专业技术知识，而另外的百分之八十五是靠他的人际关系和处世技巧。

——人际关系学家 卡耐基

创造良好沟通的秘诀

如何更好地与人相处，美国最有影响的演说人之一和最受欢迎的商业广播讲座撰稿人托尼·亚历山德拉博士与人力资源顾问、训导专家迈克尔·奥康纳博士根据多年研究的成果，提出了白金法则：“别人希望你怎样对待他们，你就怎样对待他们”。从研究别人的需要出发，然后调整自己的行为，运用我们的智慧和才能使别人过得轻松、舒畅。

要想创造良好的人际关系，这就需要我们做到有心善为、用心经营，通过各种方式和渠道充分了解别人的爱好和需求，然后在人际交往的过程中尽可能按照对方的爱好与需求，创造条件满足对方。比如，我们在地出差很长一段时间，回来时，我们一般都会给家人和同事、朋友带点礼物。但有些时候，我们往往费了很大的劲从很远的地方带给别人的东西，别人却并不喜欢，结果是费力却不讨好。如何才能利用白金法则处理好自己的人际关系？一张思维导图就可以搞定它！具体操作如下。

- (1) 在纸的中央画上一个可以代表礼物的盒子，或是其他图案。
- (2) 按照需要购买礼物的人数，画出第一层相应的分支数，并在分支上面写下他们的名字。



(3) 在每一个名字的后面再画出第二层,即每个名字后面有三个分支,在分支上面写下“爱好”、“喜欢”和“厌恶”。

(4) 第二层分支后面继续画出第三层分支,并在相应的分支上面写出对方的爱好,喜欢和讨厌的事物、物品。

(5) 统计相同或是相近的物品并归类,安排时间,疯狂采购。如果实在没有却又是必须带的,可以用有特别纪念意义的物品作为替代品。

(6) 做好标注,择日打道回府,分发物品,接受他们的感谢。

具体的案例请看下图《Shopping for Gifts》,我们可以进一步开动大脑,拓展它的应用。例如,我们请一群朋友在一起吃饭时,也可以事先利用这种方式把每个人的口味和喜欢的菜整理出来,相信即使你自己做主点菜,也可以点到让每一个人都有喜欢的菜。其他方面的应用更是如此,举一反三,自己去动脑筋了。人际沟通的最大秘密在于,只有当别人知道你是真的在关心他时,他才愿意让你进一步去了解他。只有我们把别人的梦想托起的时候,我们的梦想才有实现的可能。





我接触思维导图很多年了，它给我的工作和生活带来了很大的变化，更是帮我创造了很多事业上的奇迹。然而对我帮助最大的，也让我最感动的是它让我梦想成真，追到了我心仪多年的太太。

在大学读书时，我现在的太太就是我们学校里有名的校花，追求者甚多。我们俩的关系一直是若即若离，不远不近。毕业后，很巧的是，我们又分到同一家公司上班，参加工作已经快三年了，我们的关系还是大学时的老样子，家人和朋友都为这件事感到着急，帮我出了很多主意，但结果都是铩羽而归，无功而返。

在一次培训课程中，我接触到了思维导图，上这个课程的原因是因为自己的工作压力太大，需要考虑的事情太多。于是，朋友向我推荐了那次培训课程，在那次课程中，讲师介绍思维导图在工作和生活中的应用，告诉我们思维导图在与人沟通和交流的过程中，可以发挥很大的作用。通过思维导图，我们可以了解别人的心智模式及其思维方式。这样，我们在谈话时就可以有针对性地和别人进行交流，达到沟通无极限的境界。讲师介绍的内容对我来说虽然有点半信半疑，但是我还是想尝试一下是否可以解决自己的婚姻问题，与其这样无限期地拖下去，不如做最后一搏。

于是，我首先以女友为中心先做了一张思维导图，包括她的兴趣、爱好，她的脾气、性格、为人处世、家庭背景、梦想追求等。凡是我能想到的全都整理了出来，随着整个图的完成，我有了一个新的求婚计划。

4月的一个周末的下午，我约女友在一家咖啡厅聊天。那天我提前赶到咖啡厅，选择了一个靠近窗口可以浏览外面风景的位置，特别叮嘱服务员帮我订了一大束玫瑰花。快到约定的时间时，女友来了，她穿了一件米黄色的连衣裙，显得更加妩媚动人。我招呼她坐下，我问她有一

件极其重要的事要她帮我，她愿不愿意？她说：“当然可以，只要自己可以做到的，肯定没有问题”。于是，我从自己的包里取出事先准备好的一张 A3 型号的白纸。在纸的中央画了两个人，男的画成新郎的装扮，女的画成新娘的样子（在业余时间学了点漫画，在这方面用上了）。在新郎的旁边写上我的名字，新娘的旁边空着。然后对她说，我想策划一下自己未来的婚姻及家庭生活，作为自己最好的女性朋友，想听听她的意见，请她帮我参谋一下。

我首先画出第一个分支，写上妻子，然后在后面写上对未来妻子的承诺和要求，并询问女友的意见，这些承诺是否对将来的妻子来说很重要，如果是，她会对这些问题有什么看法。接着画出第二个分支，写上房子，作为自己未来的新房，怎样的装饰和布局，让女友从女性的角度给出建议和指点。再画出第三个分支，写上汽车，询问女友作为一个家庭需要什么样的汽车，会更适合家庭用？（女友早就有心要考驾照，这样的问题向她请教再合适不过了。将来有一天可以买一辆车作为礼物送给她，哈哈）。再次画出第四个分支，婚礼的设计是选在教堂还是外出举行旅行婚礼，我都认真地向女友请教，听取她的意见和看法。写到第五个分支，自己未来的家庭梦想，计划全家要去哪里旅游、度假等。自己的对未来家庭的计划，包括家庭收入、开支等。我发现在我们不断的沟通中，女友对我的计划越来越感兴趣，而且从一开始还是一个旁观者的角色慢慢地变成非常重要的参与者，而且很多事情都提出了自己的建议和意见。渐渐地，我们相对而坐的桌子成了我们沟通的障碍，于是我让她坐到我的身边，开始我未来的家庭梦想计划，更确切地说，是我和她的家庭梦想。

当我们把这个思维导图做完的时候，我偷偷地看了一下手表，竟然花了差不多两个小时的时间。看着画完的思维导图，我和她又重新梳理和温习了一遍。看着女友对这个计划的憧憬和兴趣，早已经进入了角色，我抓紧这千载难逢的机会，两眼充满自信地含情脉脉地望着她说：“既然你对这个计划这么感兴趣，那么，你是不是可以在这张图中新娘的位置

写上你的名字。女友看着我的眼睛，脸上浮现出红晕，最后，她用芊芊小手在新娘的旁边写下了她的名字，她把头轻轻地靠在了我的怀里，我的眼睛感到了一片湿润……

我把求婚的戒指戴在了女友的手上，服务生也适时递过来那一大束玫瑰花，女友低下头深深地吸了一下玫瑰花香。很明显，女友已经被我独特的求婚方式所打动，有些让我意想不到的是，平日矜持而有些冷若冰霜的女友竟然吻了我的脸颊，幸福和快乐映在她的脸上。我和女友相拥着走进夜幕，那一天是我们终生难忘的一天，那张思维导图成了我们未来的见证。

后来，我们同样用思维导图的方式策划了我们的婚礼，用它做了我们人生和工作的很多规划。现在，我们已经有了自己的宝宝，再去看那张思维导图时，生活和最初的策划有了很多变动，但是基本的思路没有太大的变化，按照我们当初设定的计划和目标在执行。

相信通过思维导图让自己的人生和工作发生变化的人一定有很多，但是我感觉到我是其中收益最大、也是最幸运的那一个。

——曲智男

小故事大道理

在工作或生活中，我们经常要与人沟通，他可以是我们业务上的客户，也可以是我们的上司、同事或家人，在某种意义上说，他们都是我们所要服务的对象。如何更好地服务于他们，创造良好的工作效率，提升我们的生活品质？

行动策略

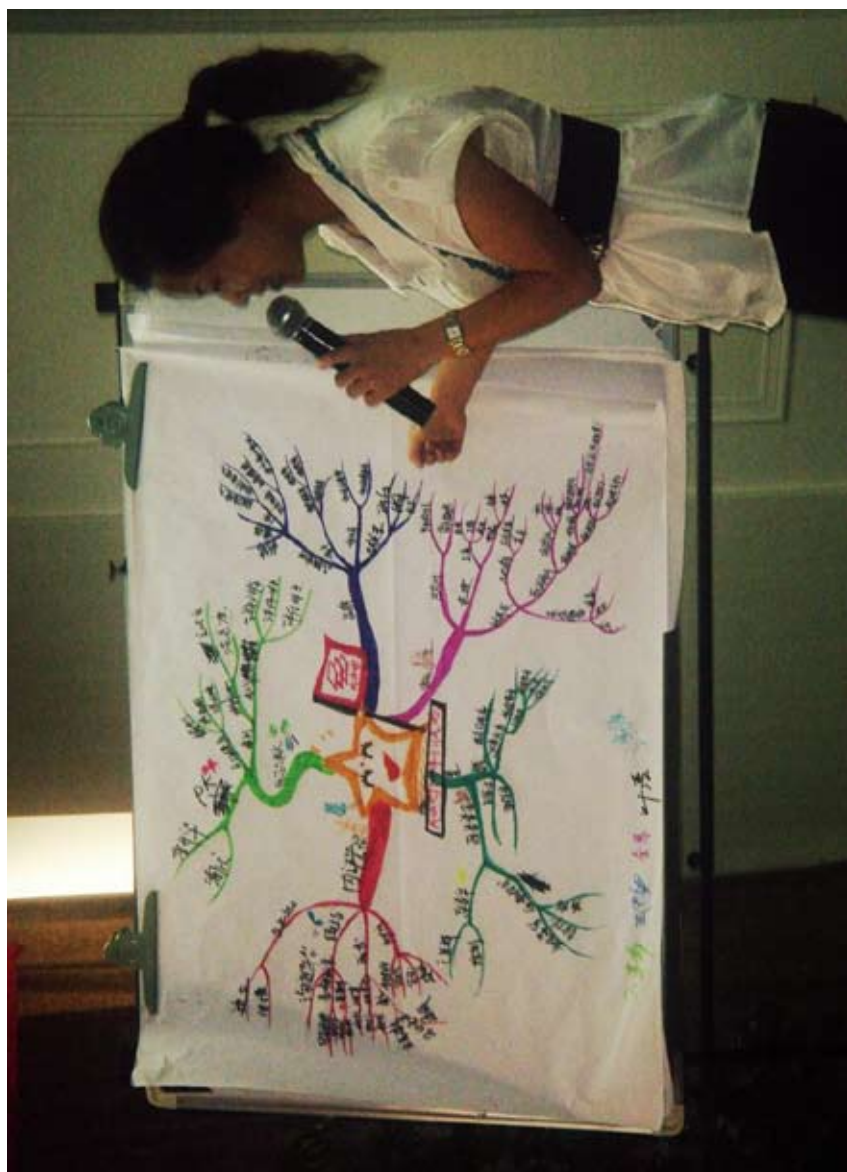
思维导图是一件高效沟通的秘密武器。如何利用思维导图提高我们的沟通效率？具体的操作如下。

（1）以客户为中心画出中央图，把对他所有的了解分几个方面作为几个分支，例如，从喜好、工作、生活、家庭、需求等方面记录下来。唯有深入了解，才有深入沟通，而深入的沟通为工作或生活创造了良好的条件。

（2）设定目标，整理沟通记录，对自己所有的客户按不同的类别进行分类管理，建立自己的数据库系统。

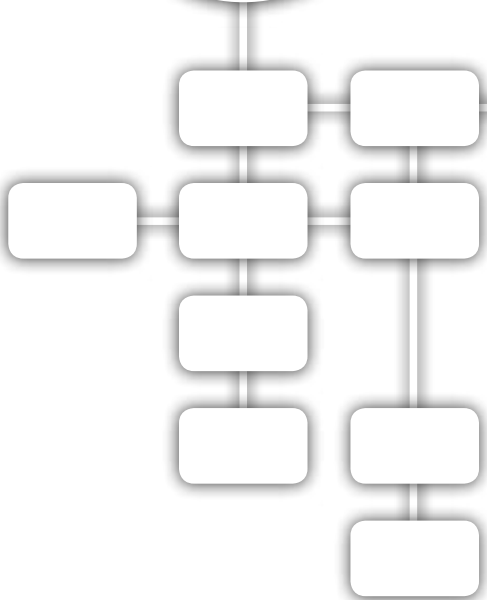
（3）充分考虑与客户彼此沟通和交流的要点，设计沟通方案、策略及具体的实施计划。

（4）锁定目标，制订相应的实施计划，并及时做出调整，帮助自己更快地达成既定目标。



16

成就创业精英



本章导读

如何让自己的投资方案在众多的文案中脱颖而出？如何利用短短的三分钟时间向投资商讲清自己的创业计划？

本章带领你借助思维导图成就你的创业梦想！

职场故事

病榻旁的软件创业家

决定你创业命运的三分钟

拥有一份属于自己的事业是很多人的梦想，很多朋友甚至为此洋洋洒洒写下了上万字、巨细无遗的商业计划。和别人谈起自己的计划时，也常常是热情洋溢，激情四射。但是和他们在一起交流了半天，我们还是听不懂他真正要表达的是什么？他拥有什么？他的项目优势在哪里？他的财务投资计划如何？他的市场运作情况怎样……

如何才能避免自己陷入这种糟糕的状况，这个时候我们需要知道一个原则，叫做“三分钟电梯原则”。它源自下面这样一个故事。

你是某个咨询公司的经理，为了一个重要的项目，你们团队日夜工作了3个月，准备了厚达300页的报告，包括7个建议、36个改进措施和8套详细的实施方案，为了证明这些结论，你们还准备了5本数据分析和调研报告的附录，当然还有几箩筐的原始资料。

客户对提案也非常重视，安排了公司所有的高管出席，并请到了CEO和董事会的主要成员，你们当然更加兴奋，同时还将报告打印成彩色文稿，并刻录了光盘以便分发给与会者。

汇报提案的前一天晚上，你们团队再次检查了所有的文字以确保拼写无误，然后提早睡觉，以便保证足够的精力。

提案当天，你们神采奕奕，准时到达客户会议室，做好一切准备工作。CEO和高管们也已经落座，他们将目光投向你，期待着你精彩的报告，你也清清嗓子，开口说：“女士们，先生们，尊敬的CEO某某先生，今天我们……”。

突然董事会秘书匆匆走进办公室，对CEO耳语几句，他对你点头表示歉意后离开会议室，5分钟后，他回来说到：“非常抱歉，今天的报告不得不终止，因为我们有一个非常紧急的事情，我必须马上飞去纽约”。

在你们无奈的眼神中，他匆忙离开。然而，就在CEO冲进电梯的那一刻，“等一等”，他挡住电梯门，对你招手，“能否利用我到停车场的的时间，说说你们报告的主要内容？”。

就这10多秒钟？你必须说出报告的主要观点？还要争取他的认可和支持？你感觉血一下子冲上脑门，然而，没有第2次机会了，马上冲进电梯，门一关上，你就转过身对着这一群人说：“我们认为……”。

这就叫做“电梯原则”。

你能够用一句话浓缩你的年度营销报告吗？你能够用一段话说明你品牌的定位以及发展方向吗？

你能够在三分钟内说明当前销量下滑的主要原因，并提出3个解决方案，然后让老板做出决定吗……。这都是“电梯原则”。

简单、清楚地说明你的观点。如果你三句话说不清楚，那么你一下午也说不清楚。

这个著名的电梯原则来源于世界著名的咨询管理公司“麦肯锡”，他们的每一个顾问咨询的方案都是以成百上千页纸来计算的，但是他们却要求自己的顾问代表把整份咨询方案浓缩成几句话，这个浓缩的过程利用的就是电梯原则。所以，最有效的方法是非常快速地说清楚要说的主题及价值，就像在乘电梯这么短的时间内就要总结年度报告、营销方案、品牌定位等复杂的问题。

假如今天我们遇到这种情况，在电梯里碰到一家非常具有投资实力的风险投资公司的总裁，从见面到出电梯，我们只有三分钟的时间，我们如何在这么短的时间内把我们的商业计划展示给他？

如果说把我们写了洋洋洒洒上万字十几页商业计划书给他看，几乎不用去考虑，我们的计划肯定会石沉大海！因为对于他来说，可能每天都接到十几份这样的商业计划。我们的和其他的商业计划有什么区别？所以，我们第一步要做的就是吸引他的注意力，激发他想进一步了解的興趣。

如果我们使用思维导图，就能把几十页的商业计划书浓缩在一张纸内，把洋洋洒洒的上万字的文字压缩成几百个字。首先利用图文并茂图示化方式展现我们的商业计划书，只谈重点、核心和关键，把投资商感兴趣的、关注的方面展示出来，而不是展示我们自己的个人秀。

“要钓到鱼，就要了解鱼喜欢吃什么，而不是我们有什么。”

在人际沟通的过程中，我们说什么不重要，重要的是别人听到了什么？我们的重点在于要让别人听到什么。

当我们用这样一份与众不同、非常简洁且别致的商业计划与投资商沟通交流时，就可以吸引他们的注意，激发他们想进一步了解的興趣。只要有机会让他们对我们的计划多一些了解，我们就多了几分成功的机会。其实不单单是对于投资商来说，当我们想吸引其他的伙伴加入我们的创业计划时，也可以采用这种方法。

下面让我们看看一位风险投资商是怎么说的。

我叫琳达·桑塔格，是公理风险伙伴的投资人，我们的公司总部设在旧金山。作为一个风险投资商，我的工作就是高风险投资。每个星期，我都要调查大约十个新的企业计划，视察两家公司。我使用思维导图来留意我要了解的那些个体公司的情况。思维导图是我用来评估那些公司是否值得投资的基本方法。我很少做笔记，现在比以前做得更少了，因为我习惯了画思维导图，思维导图自然而然地就在我脑海里浮现。它们已经成为我经商手段的一部分，通过思维导图，我可以了解自己所关注的那些情况复杂的公司和产业。

正如琳达所示范的，做计划是一种能赋予你竞争优势的商业手段，而思维导图是制定计划过程中最清晰的表现形式。你可以使用思维导图计划任何事情，从求职简历到商业计划，重要的是，思维导图能够不断地帮助你重新熟悉你的目标。

利用思维导图做商业计划书的好处有以下六点。

第一，言简意赅，把握重点。

第二，图文并茂，吸引眼球。

第三，掌控大局，粗中有细。

第四，思路清晰，逻辑紧密。

第五，轻松沟通，一语中的。

第六，要点突出，记忆深刻。



现在市面上用于绘制思维导图的软件越来越多，大概有几十款，而且还不断地有新的软件在推出。我经常用的软件是 **Mind Manager**，一方面，是因为这款软件用起来非常快捷、方便，它的每一个版本我都使用过，看到了它的变化，也感受到了它的成长与进步；另一方面，这款软件的创始人迈克·耶特尔（**Mike Jetter**）感人的故事一直激励着我在思维导图的推广与普及这条道路上不断前进。下面是他的故事。

当迈克·耶特尔开始编写思维导图软件时，他更担心的是自己的身体，而不是头脑。这位年轻的德国程序员当时正在为第二次骨髓移植手术做准备，以治疗白血病复发。他依靠编写软件来打发在慕尼黑一家医院隔离病房里漫长而孤独的数周时间。

和程序一起健康成长

由于疾病和治疗都对他的免疫系统造成了损害，病房里所有的东西都必须擦拭干净，并进行消毒，包括他工作用的灰色金属桌和个人电脑。“当时我知道，自己很可能就挺不过来了。”耶特尔先生回忆道，“我希望能留下点儿遗产。”

12年过去了，程序师和程序都在健康地成长。全球大约有50万人在使用 **Mind Manager**，这是耶特尔先生为他软件取的名字。2005年，他和妻子贝蒂娜（**Bettina**）共同创建的公司 **Mindjet** 预计将取得不菲的利润，营业收入约为3000万美元。

受思维魔术师的影响

20世纪70年代，托尼·布赞（**Tony Buzan**）发展了思维导图技术，他是英国著名的心理学家，自诩为“思维魔术师”。他确信，传统的思维工具（例如列单子）会扼杀创造力。思维导图使用泡泡、箭头、不同的颜色和图片，以绘画般的方式描述一个问题或方案。从理论上讲，这有助于使用者同时运用左脑（擅长于分析）和右脑（富有创意）。

全球管理培训课程中都在教授这种纸笔结合的思维工具——思维导图。实际上，耶特尔先生也是通过这种方式知道该技术的。由于绘画对他而言很难，他沉迷于这样一个想法：编写能够在个人电脑上创建思维导图的软件。

在互联网还没有出现时，他的想法只是在电脑屏幕上简单地复制二维图形。现在，基于电脑的思维导图又增加了一个优势：它们可以与网页、内部文件或新闻服务等支持材料相链接。作为一种计划和管理工具，这是非常强大的功能。Mindjet 公司的客户五花八门，从自由撰稿项目经理、教师到英国皇家空军（Royal Air Force）都有。

把想法转为利润

不过，Mindjet 公司把想法转化为利润的道路几乎与耶特尔先生的康复之路一样漫长，也同样伤脑筋。1994 年，当他出院时，公司刚刚成立，工作时间是晚上和周末，地点就在夫妻俩位于慕尼黑的公寓里。第一年售出了大约 400 个许可证，这得益于一家德国个人电脑杂志有利的评论。

此时，耶特尔先生重返软件工程师岗位，他的妻子则继续从事营销工作。1996 年，夫妻双方跟随耶特尔的雇主——一家小型德国软件公司迁至旧金山，同时带上了他们利用业余时间打理的公司。

时值科技产业的迅猛发展时期，加州的每一个电脑迷似乎都有自己的商业计划，风险资本自由流动，然而，耶特尔夫妇却不得不缓慢地行动。在他们到达这个别名为“金州”（Golden State）的地方后不久，耶特尔先生的雇主终止了在美国的业务。为了留在美国，夫妻二人不得不在复杂的美国移民制度中艰难前行。

1998 年，他的白血病再次复发，需要进行第三次骨髓移植手术，不得不返回慕尼黑长期住院治疗。直到 2001 年，耶特尔夫妇才与英国最大的民间风险投资公司——工业投资者公司（Investors in Industry，简称 3I）签订协议，从而获得了坚定扩张所需的财务支持。

事后，他们发现当时的时机再糟糕不过了。2001 年的前 8 个月，科

技泡沫瘪了下去。而美国“9·11”恐怖袭击事件爆发后，商业活动陷入停滞。Mindjet 公司为了避免出现赤字，被迫将员工人数减半（当时的员工总数已增至 70 人）。

“顽强”的夫妇

没有比用“顽强”更好的词汇来形容当时的耶特尔夫妇了。与许多科技创业家相比，他们降低成本的时间更早，幅度也更大，从而保住了现金流。2003 年，Mindjet 公司不赔不赚。2004 年，公司实现赢利，员工总数也回升至 130 人，并且还在不断上升，同年 4 月，他们签署协议，从 3I 和 Investor AB（瑞典瓦伦堡（Wallenberg，又译为沃伦伯格）家族旗下的投资机构）那里获得了第二轮风险投资的注资。

然而，每个创业家都明白，成长也是对自身的挑战。许多公司之所以失败，是因为他们没能完成从处境艰难的小型企业向一个成熟机构的转变。

聘用首席执行官

“迈克和贝蒂娜都知道，如果想要达到新一台阶，他们需要一个有类似经验的人。”鲍勃·戈登（Bob Gordon）说。2005 年早些时候，这个高大坦率的加拿大人被聘为首席执行官。

戈登先生曾长期效力于国际商用机器公司（IBM）和甲骨文（Oracle）公司，他的责任是带来经验，以及大公司对于流程的关注，以补充 Mindjet 公司所需的驱动力。

他认为，自己面临的最大挑战是判断 Mindjet 应关注什么。尽管也有一些大公司使用 Mind Manager 软件，其中包括德国宝马汽车公司（BMW）、西门子（Siemens）和惠普（Hewlett-Packard, HP），但大多数用户还是自己掏腰包的个人。下一步是扩大公司的客户基础，特别是在德国以外的市场。

实现上述目标的策略是制作不同的版本。近年来，Mindjet 将精力集中在为不同的技术平台（掌上电脑和平板个人电脑）和各种语言（德语、英语、法语）创建不同的版本。同时，戈登先生看到了根据不同的企业职能（如销售、金融和制造等）定制版本的潜力，他表示：“该软件可能应用在很多领域，问题在于判断什么是关注的重点。”

公司失误

尽管如此，公司还可能出现很多失误。Mindjet 并未独占思维导图软件领域，它面临的竞争不仅来自于其他商业软件包（包括 MindMapper、Inspiration、Visual Mind、Headcase、MindGenius），还来自于那些开放源软件的程序师。开放源思维导图工具 Freemind 可以免费下载，附加条件是：对程序的任何改动都要与其他用户共享。

接下来就是管理方面的问题。虽然耶特尔夫妇明白，他们需要专业经理人协助公司发展，但随着公司的壮大，创建者和首席执行官的看法不可能完全一致。在软件行业，公司难以从组织结构上的青春期过渡到成熟期的例子比比皆是。20 世纪 90 年代初，由于技术出身的创始人和公司职业经理人（首席执行官）意见不合，电脑辅助设计软件公司 Autodesk 几乎陷于混乱。该公司目前市值为 100 亿美元，总部距离 Mindjet 公司不远，位于旧金山北部的马林郡（Marin County）。

在耶特尔看来，自己在过去的 15 年里已经历了太多的事情，他于 1990 年被初次诊断患有白血病，所以不会让那些微不足道的争论或自负挡道。他表示，比起家庭、朋友、享受生活以及发现更好的办法来管理信息，在 Mindjet 公司谁说了算并不重要：“如果你能用图形取代表表的方式显示互联网搜索结果，那将是多么有价值的事！”（译者何黎）

资料来源 <http://www.clbiz.com> 2005-10-20 17:04:53 FT 全球经济报道

Get a new perspective on your projects.

MindManager

Act on them!

Organize your ideas.

[Learn More](#)

The net result is that Mindjet MindManager helps me do in an hour the kind of strategic business planning that used to take me days."

- Howard Kammerer, COO, Allied Telesyn

I use MindManager to capture the best thinking of our teams."

- Debby McIsaac, Manager

[Get a FREE Trial](#)

[Buy Now](#)

Mindjet Catalyst™
Help your team collaborate and generate big ideas with Catalyst.
[> Learn More](#)

MindManager for SharePoint
Aggregate and display SharePoint® data in an interactive view.
[> Learn More](#)

Mindjet Deal Navigator™
Visually identify key players and evaluate sales opportunities with org charts in Salesforce.com.
[> Learn More](#)

MindManager Version 9 is Coming!
Get a sneak peek of what's new!
[> Learn More](#)



迈向成功之路

思维导图应用的最重要的成功秘诀是什么？

秘诀其实很简单，那就是在短时间内采取大量

有效的行动，不断地复制那些可以找到精彩的思

维导图，不断地在工作中尝试去使用，不断地和

身边的朋友分享……那么，你就已经走在成功

的道路上。

17

懒人的智慧

本章导读

懒是一种境界，懒是一种能力。懒就是更有效率地做最正确的事。本章将带领你利用懒人的智慧，迅速提升自己的职场竞争力！

职场故事

我用思维导图打赢官司

不会有人告诉你的智慧

在此我要跟大家分享一句话：懒人创造了世界。也许你会对这句话表示怀疑，要知道：我们人生的目的不是为了 Work Hard，而是为了 Work Smart。更聪明地工作，才能更好地享受人生。

正是这些聪明的懒人们：

他们懒得拖地，于是他们发明了吸尘器；

他们懒得洗衣服，于是他们发明了洗衣机；

他们懒得爬楼，于是他们发明了电梯；

他们懒得走路，于是他们制造出汽车、火车和飞机；

他们懒得出去听音乐会，于是他们发明了唱片、磁带和 CD；

.....

在这个社会上所有取得成就的人，几乎都是懒人，不信，请看看他们：比尔·盖茨是这个世界上最富有的人，他曾经是一个程序员，由于他懒得读书，于是就退学了。他又懒得记那些复杂的 DOS 命令，于是就编了图形的界面程序 Windows，于是，全世界的电脑都长着相同的脸，而他也成了世界首富。

可口可乐的老板，他懒得冲茶泡咖啡，于是弄点糖精加上凉水，装瓶就卖。于是，全世界有人的地方，大家都在喝可乐！可口可乐变成了世界最值钱的品牌。

罗纳尔多是世界上最懒的足球运动员，他在场上连动都懒得动，就在对方的门前站着，等球砸到他的时候，踢一脚。他就成了全世界身价最高的运动员了。

麦当劳的老板更是懒得出奇，他弄两片破面包夹块牛肉放点生菜就卖，结果全世界都能看到那个 M 标志，他变成了世界上强大的餐饮企业。必胜客的老板也是如此，他懒得把馅饼的馅装进去，直接撒在发面饼上边就卖，结果大家管那叫 PIZZA，其价格比 10 张馅饼还贵。

.....

现在你明白了吧，这个世界实际上是靠懒人来支撑的。世界如此的精彩，都是拜懒人所赐。如果现在你不成功，应该知道你的主要原因就是你不够懒！

很多人在学校里都听老师说过爱迪生的一句名言：天才就是 99% 的汗水加上 1% 的灵感。但是鲜有人知道这句话被断章取义了，从而被误导了一生。爱迪生完整的话是：“天才就是 99% 的汗水加上 1% 的灵感，而百分之一的灵感更重要！”

所以，这个世界上很多非常“聪明”并且受过高等教育的人，勤勤恳恳地奋斗，最终却碌碌无为，就是因为他们从小就受到了错误的教育，他们养成了勤劳的恶习，洒下了 99% 的汗水，却忽略了最重要的 1% 的灵感，即懒人的智慧。那就是所有的懒人们都懒得去做那些大量重复的低效率的工作，他们总是千方百计地想出偷懒的方法。但要注意：懒不是傻懒，如果你想少干，就要想出懒的方法，就要调动你那 1% 的灵感，懒出风格，懒出境界。



做个高效率的懒人

从小就听说《龟兔赛跑》的故事，父母和老师总是在讲完故事后谆谆教导我们：兔子之所输掉比赛，就是因为它偷懒，勤能补拙，要成功，我们一定要勤奋。而且还会引用爱迪生的名言告诉我们：天才就是 1% 的灵感加上 99% 的汗水。

注：事实上，走向社会的我们拼命地努力，天才和成功离我们还是遥不可及。

现在我们需要思考的是：

如果兔子不睡觉，乌龟还有赢的可能吗？

现在的社会竞争已经不仅仅是一个大鱼吃小鱼的时代，更是一个快鱼吃慢鱼、速度致胜、效率致胜的时代。正如马云所说，懒不是问题，关键在于懒不是傻懒。如果你想少干，就要想出懒的方法，要懒出风格，懒出境界。

思维导图是“懒”人的工具，使用思维导图者都是一群“懒”人，他们主要有以下特征和表现。

（1）别人刻苦读书，用功到天亮，一本书要反反复复读很多遍，读很久。他们却在很短的时间内，对书中的内容进行筛选、汇总和整理，最后画成一张或是几张图。读书也差不多是只看重点、要点，挑选出他们要看的內容，单凭这几张图，他们就把书中的主要内容讲述出来，他们是极其标准的懒人，不肯多看。

（2）遇到某些需要解决的难题时，别人总是千头万绪，沉浸在问题中翻来覆去，彻夜难眠，很长时间不会走出来。他们总是切中要害，把握要点，理清思路，轻松快速地找到问题的答案，实在是太懒，懒于思考。

（3）需要提交计划或是项目方案时，别人总是埋头苦干，绞尽脑汁，加班加点，甚至通宵达旦几天之后，拿出洋洋洒洒几千或上万字的项目任务计划书，他们却总是在很短的时间内，就以目标为导向，简明扼要地把握要点，提出解决方案，内容就是一张图或几页纸。很少看到他们加班，他们是彻头彻尾的偷懒者。

（4）参加培训、组织学习活动，别人总是记下厚厚的一摞笔记，而他们总是在几张纸上面画得枝枝杈杈，把所要记录的内容做出梳理，在上面记录了一些关键性的词语，他们是如此的懒，懒得不肯多写。

(5) 组织会议、头脑风暴、创意思考,别人总可以云里雾里夸夸其谈,恰似长篇评书又似催眠曲,他们却总是一、二、三、四、五、……,就把事情说完,他们不肯多说,不但懒得说,现在要加一条还很残忍,连让别人打个盹儿的机会都没有。

(6) 这群懒人总是比较顺利地达成自己的既定目标,即使是遇到阻碍、特殊情况都可以及时调整,向着目标前进,而不像别人总是告诉自己计划不如变化快,慢慢地等待情况变好。他们懒得去为自己做的事找一些完美的借口和理由,他们是一群“有点傻的懒人”。

……

凡此种种,不一一列举,只要他有上面任何一点点特征,他们都具备了懒人的特质,会随着时间的增加,他们会变得越来越懒。今天这群懒人队伍正在逐渐扩大,真怕有一天,如果这群懒人掌控了一切,世界会变成什么样子。

补充说明:这群懒人唯一比较勤快的地方就是他们成长得比较快,薪水长得比较快,找到工作的机会也比较多。他们都在使用并逐渐熟练应用一个懒人工具——思维导图,他们是一群使用思维导图的懒人。





创造成功的好习惯

每个人都渴望成功，因此，市面上出现了无数教人如何成功的课程和书籍。成功不一定快乐，可是，失败却会令人沮丧，只要行错一步，我们付出的努力便会付诸流水，夸张地说，甚至永不翻身。如果不想失败，就先要找出导致失败的原因，才可远离失败。

企业教练陶兆辉认为：“失败即是输入（付出）达不到预期的输出，避免出错，我们要思考输入什么才得到成功的输出”。失败原因大致归纳为以下7类，并从生活态度、思想、行动方面做出改变，使自己不会沦为失败者。

（1）乱

信息来得太多太快，如果不理会，最终只会带来混乱。解决方法：提升整理力——以少制多。

应掉则掉、应留则留、应做则做，相反亦然，输入有用的东西时必然会输出一些无用的东西，减少影响我们思绪或行为的垃圾。思绪混乱容易钻牛角尖，这时候不妨将思绪写出来（Thinking on paper），使事件外在化、客观化分析，问题或许变得容易解决。

（2）旧

时代变迁迅速，事物容易变旧。

解决方法：提升创新力——以新替旧做事不奏效，可能是用了旧（固有）或守旧方法所致。当我们定下目标后，尝试将如何达成目标的思考起点定远一些，建议用随机方法。例如，打开一本字典，随意指一个字，从这个字出发思考，试图“撞”出更多的新点子。

（3）累

不懂得有效地分配工作，资源分散，换来身心疲累。

解决方法：提升动员力——化零为整。

怎样才能用最少的步骤完成工作？动员不到别人，便要靠自己。要动员别人，首先要表现及证明自己的优点，令自己的可信性提高，才能说服别人。

(4) 盲

缺乏体会能力，对身边的人或事欠缺敏感，产生误解。

解决方法：提升体会力——以真逐伪。

对身边的人和事多点体会，做出判断之前对某人或某事充分理解，不要在没理据的情况下得出结论。此外，分析不同人的性格特点，针对他们的性格做出适当的相处方式，会事半功倍。

(5) 窄

世界转变太快，不自我增值，知识变得狭窄。

解决方法：提升学习力——以学增识。

世界上有太多东西要学习，既然没有时间学会所有的知识，便要懂得选择性地学，速读书本是其中一种方法。阅读书本时，先看自序，序代表了作者表达书本的内容，如果写得不好，不看也罢；其次，拣选书中对自己有用的部分来看，以免浪费时间。还有，报纸不仅提供新闻消息，同时也在教育我们，所以，应选择有素质的报纸阅读。

(6) 迷

不懂如何思考，不懂应变，容易令人迷乱。

解决方法：提升洞察力——化识为智。

要拥有看穿人的能力，听其言、观其行，减少出错机会。观察一个人的坐姿，也可对他的性格略知一二，如果一个人坐时翘脚成“4”字形，代表这个人防卫性强，并带有攻击性；侧坐的人，表示他不拘小节，喜怒形于色。提升洞察力，除了要观察别人，也要洞察自己的行为，我们是否根据过往的惯性思考而做决定？想一想自己的思考方法，再进行改善。

(7) 慢

跟不上急速步伐，降低工作效率。

解决方法：提升速效力——以快打慢。

Do It Now！马上解决当前事务。做事欠缺效率不外乎有两个原因：拖延和大拖延。例如，处理文件时，多次翻看同一份文件，或重复做同一个步骤；本来今天可以完成的事情却留待明天解决，堆积如山的事情尚未完成，混杂起来，思路混乱，工作也不见得有效率。



思维导图学习高手的 24 个习惯

亲爱的正在学习思维导图征途上的战友们，你们辛苦了！人生的赢家不是那些经验丰富的人，而是那些学习最快、改变最快、创新最快的人。要想在未来的社会竞争中获胜，我们唯一持久的竞争优势就是具备比我们的竞争对手学习得更快的能力。如何学习得更快？如何记得更牢？如何把你学到的东西运用到自己的实际工作、学习与生活中？如何把它们变成你的生产力？如何为你创造更大的价值？

我总结了周围很多成功人士们风风雨雨的生活和奋斗历程，得出如下结论：学习的好习惯决定学习的最终成败！我特别为大家总结了成为思维导图学习高手的 24 个习惯，只要养成其中的几个好习惯，你一定会取得学习的胜利。

习惯一：将思维导图真正融入生活，不要学导图，而要生活在导图中。

习惯二：把学科知识制作成思维导图，贴在家里最显眼的地方，不知不觉就掌握了。

习惯三：不用导图就难受！不用导图就“寝食难安”！让导图变成自己最大的爱好。

习惯四：睁开眼睛的第一件事就是“看导图”，并且大声地喊出来，喊出一天的活力和辉煌！喊出一天的充实与成功！

习惯五：入睡前一定要看导图 10 分钟，让导图进入潜意识，做梦也在用导图。

习惯六：“一日三餐前后”看导图 5 分钟，否则就不吃饭，这叫做“一日三餐法”。饭前，看思维导图反思人生，饭后看思维导图有助消化。这是一个伟大的习惯，我现在正在全国普及这个习惯。

习惯七：跑步看导图，既锻炼了身体肌肉，又锻炼了大脑肌肉。两种肌肉都发达的人绝对有“非凡的竞争力”。具体做法：在出去跑步前，先画一张导图放在口袋里。

习惯八：平时思考学习用导图，有空就练习画导图。

习惯九：尽量多练习。这是最有效、最便宜的学习方法，练得越多，效果越好，而且你的学习、记忆就更牢固。每天坚持至少画一幅，哪怕只是草图。

习惯十：每天有计划地训练自己的关键词搜索能力。最好的办法就是每读一篇短文就找出其中的关键词，不管是中文还是英文。学习的最高境界与目标就是让自己的思维更加敏捷、清晰。这也是社会需要的能力，当然这也是为你自己创造最大价值的能力。这个能力很难获得，一定要每天坚持练习，先是句子，其次是文章。

习惯十一：随时携带“导图财富本”，疯狂地收集好的导图，尤其是精美的导图。看到好的文章一定要把它变成导图，这样它更易融入我们的大脑，记忆深刻，积累自己的人生财富。

习惯十二：出门前携带一张导图，随身携带，有空就看，这是最有效的学习方法。

习惯十三：善于利用一天中大量的、被忽略的、被浪费的一分钟或两分钟。你一旦有了这个习惯，你的一天将是别人的两天，甚至三天。

习惯十四：要养成随身携带导图的习惯，在窗边、厨房、客厅，甚至厕所都贴放思维导图，快速看上一两分钟就足够了。

习惯十五：疯狂地热爱导图，用导图来思考一切。记住：这个世界没有比思考更难得的事情了。人类一思考，上帝就发笑，上帝发笑是因为人类终于学会开始思考了。

习惯十六：疯狂收集和掌握思维导图，并把它们复制下来，变成自己的财富。

习惯十七：把每天坚持做导图当成训练自己意志的办法。这种训练一举两得，既让自己变得更有意志，又可让自己掌握一种让自己终生受益的学习方法和思维工具。

习惯十八：每天坚持帮助或激励一个对导图感兴趣的人用思维导图。要做到这一点，你自己必须做出榜样，而且自己要取得一定的成绩才能说服别人。通过这种方式，既督促了自己，也帮助了别人。

习惯十九：每天进步一点点，让自己的每一张导图都比前一张看起来更美。

习惯二十：每天开发自己的大脑，赞扬自己的记忆力、自己的语言模仿能力和自己的天赋，不要给自己的负面思想留下任何空间，从今天开始养成良好的习惯。

习惯二十一：永远记得“心想事成”这句话，这是这个宇宙最大的秘密。

习惯二十二：每当自己想放弃的时候就想想成功的辉煌，就想想父母抚养我们长大所付出的艰辛，你就会重新充满斗志。

习惯二十三：永远记住，重复就是力量，有效地重复可以创造更大的力量。及时地复习和重新绘制你的思维导图。

习惯二十四：如果你是一名中学生，想考高分，那你就必须养成下面这个习惯：每天完成一张思维导图，每周整理一张本周学过的所有的知识要点、难点（包括所有的公式、定理、概念等内容）的思维导图，每个月再把每周的思维导图整理成一张大型的思维导图。把它放在显眼的、醒目的、你天天可以看到的方

亲爱的朋友们，如果你有上面的这些习惯，你就是一个成功的学习者；如果你没有，请反复朗读这些习惯，牢记在自己的脑海中，并应用到自己的学习和生活中！



我在一家律师事务所上班，参加工作两年多了，一直没有什么大的起色。因为本身的工作压力很大，逐渐萌生了想辞职的想法。

然而，不久前的一个法律纠纷案子却改变了我的想法，接这个案子的是我，帮我起草诉状打赢这场官司的却是另外一个人。那天下午留学回来的女友珍来看我，我正在为那件案子查阅相关的资料而忙得焦头烂额。珍顺手拿起了我桌子的资料翻了起来，她告诉我这个案子其实很简单，而且我胜诉的把握很大。我以为女友珍在和开玩笑，因为她根本不懂法律诉讼的复杂程序，所以，我很不以为然，她却一本正经地说这是真的。

她从打印机旁边拿了一张白纸，拿起一支笔画起图来。起诉人放在中间，起诉的理由一、二、三画几个分支，后面紧跟着时间、证人、证据、证物以及法律依据等。跟随着她的图，我一下子对整个事件的了解变得异常简单、清晰了，虽然关于法律条款的内容一直空着，其中某些内容还要进一步补充完整，但是这些已经足够了。

后来，那个案子正如珍所预期的那样，我的客户胜诉了。通过珍画的那张思维导图，我学到了一种全新的思考问题的方式，可以更清晰、快速地理清整个案件之间的要点以及当事人之间的错综逻辑关系，思路更清晰了，效率也更高了。它也改变了我对自己行业的看法和认识，特别是那次胜诉后，客户热泪盈眶的那份激动与感谢，也深深地打动了我，使我重新认识到了这份工作的价值与意义。

我现在还在那家律师事务所工作，不过工作起来比以前轻松和开心多了，而且我也变得小有名气啦！最近我和珍用思维导图对自己的人生做了新的规划，我们打算开设一家属于我们自己的律师事务所。

——亮剑律师事务所 陈浩明



18

大脑联网工程思维 导图版

本章导读

每个人的大脑都蕴藏着无穷的智慧和财富，如果把它记录的信息都画出来，我们将看到一张巨型的思维导图。如果把所有的大脑连接起来，它将远远超越全世界电脑连接起来构成的互联网，一张覆盖全球的超级思维导图。

本章将带你利用思维导图让我们大脑联网，让我们的知识、技能、智慧成几何倍数增长！

在人类历史高速发展的 21 世纪，有一种力量在悄无声息却又迅速地影响着整个世界的改变。它就是互联网！互联网的意义不仅仅是计算机的连接、资讯的传递和信息的共享，更重要的意义在于，它让全世界的大脑进行了联网，因为所有计算机的连接归根到底还是大脑的连接，计算机不过是大脑功能的延伸！

作为一个互联网遍布全球的时代，其最大特征是：世界被抹平，信息扁平化，资源扁平化，它完全颠覆了农业时代“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的时代局面，全球的商业格局焕然一新，地球变成了一个村落。

在这样一个现代化的社会背景下，任何一个组织要想获得持续的发展，就一定要适应新的世界格局下的商业环境，实现组织资源的多重整合，其中最关键的一点就是如何把组织成员的智慧像互联网中的计算机一样，通过某种方式实现团队成员的大脑互联，构建企业的大脑联网系统，让组织的智慧最大限度地实现空间上的延展，快速植入组织内部的思维和行为之中，从而创造更大的价值与利润。

让我们的大脑结网

在互联网中，每一台电脑就是一个节点，就相当于我们大脑的一个神经元，整个互联网就像我们大脑的神经网络。在大脑联网工程中，我们每一个人也可以看作是一个节点，所有参与大脑联网工程的人，交织成一张巨大的资源网、知识网、信息网和能量网。

最新的大脑神经科学研究表明，我们的大脑对信息与资讯记忆、存储、提取都是通过神经元之间的交互连接实现的。如果把每一个神经元记录的信息都画出来，我们看到的就是一张张思维导图，而整个大脑将是一张由无数小的思维导图组成的超大型思维导图。每张小思维导图和我们大脑神经细胞一样彼此之间都会有着各种各样的联系，组成一个知识神经网络。如果把地球上所有人的大脑的思维导图连接起来，我们将看到一张极其庞大的巨型思维导图，它的信息容量和复杂程度都远远超越全世界电脑网络来构成的互联网。

因此，把被誉为“人类大脑的使用说明书”的思维导图作为大脑联网工程的核心工具，其原因就在于，利用思维导图可以使团队成员的知识、技能、经验得到有效的整理和管理，建立相应的思维导图共享资源库，大家通过思维导图可以共同使用、分享和交流。并借此快速提高组织的智慧和资源利用率，从而使企业变得越来越聪明，反应越来越灵敏，行动越来越高效！

要想利用思维导图实现大脑联网，必须做好以下两点。

第一，把思维导图确定为团队统一的创新学习模式，将团队成员的知识、技能和经验，利用思维导图进行科学地总结和有效地提炼，建立共享资源库。

第二，培养并建立分享、合作、共赢、共同成长的团队文化，构建与之相对应的组织形式和相关体制。要想实现大脑联网的最终目标，首先要利用思维导图建立共同交流与沟通的平台，建立一个信息共享、团队协作和互相信任的团队文化。同时，扩大思维导图在组织中各个层面的应用，例如，会议、工作计划、项目报告、活动组织、改革创新等，在组织内部形成有效的思想互联，使组织决策能够利用多个大脑的共同思考。对需要解决的问题利用思维导图进行有效分析并正确地决策与执行，把思维导图的应用作为组织文化和一种企业行为不断地加以贯彻和实施。

大脑联网的意义

未来不会等着我们去发现，而是要靠我们用行动来创造。我们或者携手合作，建立一个幸福的未来，或者一意孤行，用毁灭性的行动使这个世界变得满目疮痍。

——詹姆斯·刘易斯

在大脑联网工程项目中，具有个人局限的知识、技能、经验经过系统整理后变成思维导图，通过团队成员把已经完成的思维导图进一步进行互相交换迭代，从而使组织智慧不断地拓展和扩充，最终因思维导图的应用使团队的知识、经验、技能能够在企业中充分流动起来。

大脑能够持续不断地保持活力的秘诀，在于神经元不断地得到滋养，大脑联网让团队成员利用思维导图进行更有效的知识管理，加快技能与经验的培养与累积，不断地提升自身及组织思考、创新、分析和执行问题的能力。

思维导图在大脑联网中的应用价值具体表现在以下 3 个方面。

(1) 思维导图让大脑联网成员的资讯与信息迅速扩大。

每个人的知识、经验都有自身的局限性，但一旦把它们系统地整理成思维导图，通过交互式的共同分享、学习和交流，将加速团队成员自身的学习和完善，迅速提升个人系统地解决问题的能力。

在团队需要及时做出决策时，利用思维导图进行前期的资料整理，各种相关的资源信息将会系统而全面地得到梳理和记录。通过思维导图进行展示和讲解，可以让团队成员从更大的格局思考问题，把握发展态势，拥有比以往更多的信息资讯，快速理顺思路。同时，这些信息和知识通过思维导图及时快速地传达给决策者，因为在这样的思维导图中要点突出，重点明确，事物之间的内在关联一目了然，全面、系统且直观地展示了相关的资讯，避免了传统的方式、信息庞杂、缺乏系统整理、各种资讯之间缺乏有效联系等问题，从而使决策和判断比以往更准确、科学和高效。

创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。如果自主创新能力上不去，一味靠技术引进，就永远难以摆脱技术落后的局面。一个没有创新能力的民族，难以屹立于世界先进民族之林。

——江泽民

(2) 思维导图让思想突破了传统的藩篱的束缚，让大脑联网工程快速推广、普及和完善。

无论是产品、服务和流程的不断创新，还是技术方面的不断改进，其目的都在于提高组织的智商。当我们的知识、经验、技能在组织内部通过思维导图得到广泛的传播，那么将不断激发团队成员获得更多的突破性的创意，从而使大脑联网获得巨大成功。

一方面，思维导图让个人的创新体验不断地得到挖掘，通过组织学习可以将其进行广泛传播，促使团队成员在决策或者从事一件全新的工作前，能够快速获取经验，避免不必要的付出。另一方面，思维导图使个人对自身工作、职业规划有更清晰的认识和定位，个人的经验得到迅速地扩充，人生版图不断获得拓展。

(3) 思维导图让组织效率快速提升，组织远景更加清晰明确，项目方案得到更加有效的贯彻实施。

无论是在组织会议还是在项目决策中，一张思维导图就可以清晰地展示与会者的思想脉络，把握问题关键，从而对整个过程一目了然。在面对危急事件时，思维导图让组织中知识、资讯、技能及经验的拥有者更有话语权和决策权。

大脑联网的目标就是让组织机构各个层面的联系更加紧密，反应更加敏捷，像一个整体大脑一样思考和学习一切。

思维导图在这方面的应用有着众多成功的案例，下面是 Veritas DCG 驻新加坡副总裁 SamiKhan 应用思维导图成功的案例。

大概八年前，在新加坡的一次旅行中，我收到一封语音邮件称办公室烧毁了。尽管办公室的一部分完好无损，但整个计算机中心却化为乌有。

我和我们所有的高级经理都到了现场，并启动了应急预案。我们尽全力抢救数据，因为那些数据是归属于我们的客户——几个著名的大石油公司。我们开会讨论该做些什么，如何重建营业。



周一我们决定，除了那些主要人员留下整修办公室之外，其他所有的员工先回家。周二早上，我们开始拿着挂图用思维导图规划和谈论谁应该干什么，当天工作结束的时候，我们各自汇报自己现有状况和期望值之间的差异。

我的任务是与公关相关的，即与每个顾客取得联系，告诉他们我们打算如何处理公司发生的事情。我们有一个任务组负责了解能挽救哪些东西，还有一个工程师团队负责制定出如何重建计算机中心的计划。

项目管理巨型思维导图

基本上，我们每天计划诸如清扫办公室、重新布置地毯、给办公室熏香等。这样两周后，人们回到办公室时发现一切又恢复如常，真的难以置信人们在危机时刻能够聚集起来。这个组织像我们自己的家庭，我们必须通力合作共渡难关。

我们每个过程中都设计思维导图，在 10 天的时间内，我们建立了完整的计算机中心，并投入生产使用。思维导图给我们节省了大概三四百万美元。我们现在的公司已经成长了 8 年，从原来的地区三四名跃居到现在的地区第一名。

这个世界唯一不变的就是变化。面对当今市场的风云变幻，新领域中的各种竞争及挑战，只有建立对外界快速反应并富有创新精神思想型的、网络型的组织，才能迅速地发展和成长。大脑联网让组织机构面对外部的变化与挑战更具敏感性，我们利用思维导图建立起来的知识与资讯网络可以让我们更快速地应对危机解决问题。任何一个领域出现的问题，都可以把它明确到某一个部门来承担或解决，各个专业部门之间的相互连接更发达。

大脑联网的组织结构设计

传统的组织结构都是自上而下式的，而在大脑联网项目中，大脑联网的组织结构是一个放射状的星型结构，它的中心也就是思维导图的核心，即组织高层。大脑联网的最终目的是为了组织更灵敏地面对内外部环境的变化与挑战，因此，它需要组织高层的积极支持，建立自上而下的学习型组织结构，需要一套行之有效的组织框架的支撑，推进知识资源库的建设，并最终推进大脑联网的实现。

大脑要联网，首先要在团队内部建立知识资源库，并最终实现大脑联网，通过学习型组织设计，设置专门的知识成员承担特定的职责，完成获取、转移和使用知识等工作。

（1）设定首席知识官（CKO）。

首席知识官负责并协调整个组织充分利用思维导图进行知识管理，推动大脑联网组织知识资源库的建设和应用，加速大脑联网工程的推进。

首席知识官的具体任务如下。

1) 针对思维导图在大脑联网工程中的实施,进行持续的、强有力的宣传。积极提倡、宣传和鼓励个人学习并应用思维导图,定期利用思维导图进行个人知识、技能、经验的梳理。

2) 设计、实现和维护组织内的思维导图资源库基础构架,包括组织的知识资源库持续建设、人工和计算机的知识网络、知识导向的结构维护等,每个方面都要以思维导图的方式进行有效的记录和呈现。

3) 加速学习型组织知识资源库的建设,大力推进和监督大脑联网项目的实施。不断促进和改善新的知识、经验、技能在组织中的快速流动,并在具体工作过程中与其他部门积极合作、推广、应用。

(2) 鼓励全员参与,激励共同成长。

每个人都是学习型组织的成员,都有职责对其所属的知识利用思维导图进行有效的管理。通过系统的培训等一系列活动后,每个人都能够很好地利用思维导图来清晰表达,并管理好自己的知识与资源,建立相应的竞争激励机制,调动每一个成员的积极性,共同协助完成这项工作。

大脑联网的技术及工具

图像是人类大脑的第一语言,因为图像往往比语言文字更直观,长达几页纸的文字往往只需要用一张图就可以清楚地表达出来,别人也更容易看明白。因此,若以图示表达组织的智慧,那是再好不过的事情,我们也会因此少费很多口舌,避免很多误解。为了让组织智慧以更清晰的面貌呈现在大家的面前,让人们更易理解并强化记忆,我们需要借助形象的图示或比喻作为我们的组织语言。思维导图以图文并茂的图示化表达方式,以及它针对知识与资源的有效组织、管理,成为我们大脑联网工程的核心技术工具。

(1) 人脑与电脑互动,构建互动式思维导图在线协作知识管理、沟通与交流平台。

充分利用互联网新技术,加速大脑联网工程内部思维导图知识资源库建设。在此向大家推荐一下国内第一个使用思维导图进行知识管理的交互式协作沟通与交流平台,其网址为 <http://www.mindpin.com>。国外的在线思维导图网站有 Bubl.us Mind42、Mindmeister、Mindomo 等。

当组织成员的思维导图通过分类、汇总以及有效链接后,存放在这样的交互式沟通平台时,

所有参与的成员都可以在此基础上更有效地进行知识、经验、智慧、技能的二次迭代和聚合。通过知识链接与搜索引擎的设置,更便于人们查找与使用。在思维导图相应的分支存放视频、音频或资料,更有利于我们进行知识资源的管理,推动大脑联网工程的实施。

(2) 思维导图在大脑联网项目中的应用形式。

推动大脑联网知识和资讯的管理有两种方式,一种是手绘思维导图,它更具个性化和灵活性;不足之处在于不便于传播和修改。另一种是通过软件 Mind Anager、Mind Mapper、Free Mind、Xmind 等,以及在线思维导图编辑方式工具(<http://www.mindpin.com>)等;不足之处在于样式单一、模式固化。建议两种方式结合使用。除此之外,我们还要结合其他一些知识管理工具,但无论采取何种方式,目的只有一个,就是使我们所要掌握的知识与信息图像化、多媒体化,这样可以保证我们获取的资讯便于接受并快速传播。

把这些工具结合起来在组织内部组织强化学习活动,如:读书会、KNOW-HOW 交流会、封闭营、研讨会、培训、职业生涯企划、深度会谈、个人评估法、个人发展建议、小组辅导、重点事件教育法等,利用思维导图进行分类知识汇编建设知识库和思想库,推动大脑网络的建设与应用。

大脑联网的流程

大脑联网的项目实施是一个持续不断的循环过程,它在传统的戴明质量环(PDCA,即计划、实施、检查、行动等四个方面)的基础上,再加上另外一个重要的环节 Vision,即利用思维导图让思考过程可视化,把 PDCA 每一个步骤的内容利用思维导图呈现出来。

1. 计划 (Plan)

该阶段的主要任务为:发现问题、设定目标,明确组织的价值取向、人员的准备、项目定义等。针对其中的任何一个方面都可以看做是思维导图的某一个分支,整个完整的计划就是一张大型的思维导图。

同时,也可以通过思维导图对组织现有的状况进行总结和评估,利用头脑风暴找到解决问题的出发点,再考虑到组织价值取向,进行相关学习型组织和人员的架构等方面的计划工作。

2. 实施（Do）

设定计划和目标的目的是不是束之高阁，而是付诸行动并创造结果。在推动大脑联网项目实施的过程中，通过思维导图可以更加清晰地看到计划的实施进度，指导各项工作向着既定的目标和方向推进。

在人与人之间的思想交流过程中，一张思维导图除了可以掌控整体的项目进展外，同时也包含着对细节资源的把握和掌控，它也能加强团队情感的联络，增强团队向心力和战斗力。

另外，来自不同部门、层级的人在利用思维导图进行深入沟通与交流时，既可以把握大局，又能够关注细节，更有利于发现彼此之间的差距，促进知识、经验、智慧和技能更好地流通。



3. 检查（Check）

利用思维导图可以更好地确定项目的规模，确定设计原则，产生行动计划及进行资源的分配。因为在启动项目的思维导图中，这些思考内容都放在了一个平面内，可以清晰地了解到对项目的初始规模和规范所做的界定，非常清楚地看到具体的分项内容采取何种方式开始，组织的实际需要是什么，该项目的具体构成、资源、预算等。在思维导图中都有一一对应的标注，应对突发事件和需要进行局部调整时，也可以从大局出发，保证整个项目有条不紊地进行。

4. 行动 (Action)

在大脑联网项目实施的过程中,如果要把小规模的项目扩散到公司范围内,让更多的人参与整个项目的实施中。成功的经验需要进行不断地复制与传播,都可以先利用思维导图记录下来,通过培训和宣讲会让公司更多的人了解项目的进展。在这样的活动中使用的工具还是思维导图,使所获得的知识、经验进一步得到推广与普及。

5. 思考过程可视化 (Vision)

传统的项目方案常常是烦琐的文档资料,如果打印出来往往都是厚厚的一大摞,而利用思维导图把计划、执行、检查和行动的内容整理出来仅仅需要十几张,甚至是几张图就可以搞定,更重要的是,在传统文档里不同的项目内容分别放在不同的文档中,而思维导图却可以把它们放在一个平面内,只要把相关的思维导图张贴在一面墙上,就可以非常直观、清晰地看到它们之间的内在联系,通过这样的方式进行交流,并记录会议的内容,可以让思考过程可视化,沟通效果更是看得见。

大脑联网智慧提升

如今是一个资源整合的时代,大脑联网的目标在于充分利用组织已有的各种资源,使组织能够对外界的变化快速做出反应,而这一切更非思维导图莫属。因为在利用思维导图做资源整合时,所有的相关资源都放在一个平面内,可以更好地进行分析和比较,提出更科学合理的使用方案。

任何组织机构最宝贵的资源就是人力资源,任何方面的竞争归根结底都是人才的竞争。因此,大脑联网的目标就是让每个部门、每个人都应当参与到组织智商的建设中去,提升每一个人的核心竞争力,在这些过程中参与的部门和人越多,成功的可能性就越大。

只有更多的人参与到大脑联网项目中,组织成员才会获得更好的成长与突破。因此,组织成员要加入到大脑联网工程中,就必须从以下 5 个方面入手。

1. View (获取)

深入了解组织或机构的企业文化、发展远景、中长期规划,并制定自己的个人职业发展规划,“站对位置,做对事”,认清自己的方向,这是每个人赢在职场的第一步。同时,这是大脑联网项目的基础,

它可以让每一个人更好地发挥自己的最大潜力，创造更大的价值，避免个人和企业资源的浪费。

大目标是小目标的组合，个人是整体的一部分，因此，个人的职业发展规划必须与企业的中长期发展规划相吻合，才能得到长远的发展。在做个人发展规划时，一定要牢记这一点。关于如何利用思维导图做好个人职业规划的具体内容，请参阅本书第14章“你的青春你做主”。

2. Act（行动）

行动是缩短现实与梦想的唯一渠道。要想实现目标，就要根据自身的职业发展规划思维导图，制定相应的发展计划思维导图，并把它作为工作与学习指南，关注到工作与生活的每一个细节。把自己的时间精力用到刀刃上，用在最有可能帮助自己实现目标的事情上。

行动不但要有结果，而且还要达成想要的结果。每张思维导图都是我们的行动指南，它就像士兵们在战场上用的作战地图一样，中心主题是达成的最终目标，其他的分支就是达成目标的方法与途径。

3. Learn（学习）

学习的目标在于通过知识面的扩展和能力的提升，增强自身的决策和行动能力，快速达成工作和生活中设定的目标。

因此，学习的核心就要以个人的发展规划所需来选择和制定学习方案和具体内容，而不仅仅根据自己的兴趣爱好。在学习的思维导图中，不但包括所要学习的具体内容、学习目标和学习计划，还要包含相应的投资预算、学习方式、可以利用的资源等内容。同时，学习与个人成长是一个持续渐进的过程，在执行的过程要及时进行调整。

4. Application（应用）

思维导图是一个可视化全局性的思考工具，它可以让我们在掌控整体进展的同时，关注到具体细节的发展。因此，无论是在计划设定、资源整合、项目方案、会议报告，还是关乎到个人成长方面，我们都可以把它作为行动指南，应用到工作和生活的各个层面。

对于个人来说，思维导图的应用仅仅是让自身的脑力得到拓展和迅速扩充，只有让更多的人参与到大脑联网的项目中来，才会使集体的智慧得到充分的发展，而且也会因为彼此之间沟通与交流，激发更多的创意，加速个人成长。

5. Create（创造）

每个组织成员在大脑联网项目中，获得足够的信息、知识和工具支援，实现自身的价值仅仅是其中很小的一部分，更重要的是，要让自己真正成为组织的“价值”创造者，最终帮助组织赢利，让自身的价值得到充分的体现。

因此，在大脑联网工程实施的过程中，并非简单的复制思维导图，而是在此基础不断地创造新的价值。只要有了开始，我们就已经走在成功的路上。大脑联网工程的实施，可以从单位的一个部门、学校的一个班级开始做起，逐步扩大。

互联网进化的最终结果是实现人类大脑的充分联网，形成一个与人类大脑高度相似的互联网虚拟大脑。现在科学技术的进步日新月异，超过 5 年的事情很难预计，超过 10 年就无法去想象了，所以，我们相信不久的将来一定会实现人类大脑的真正联网。那时，我们的大脑就可以真正解放出来，去做更有价值和更有创造力的事情，人类的发展历史必定会进入一个前所未有的新时代。

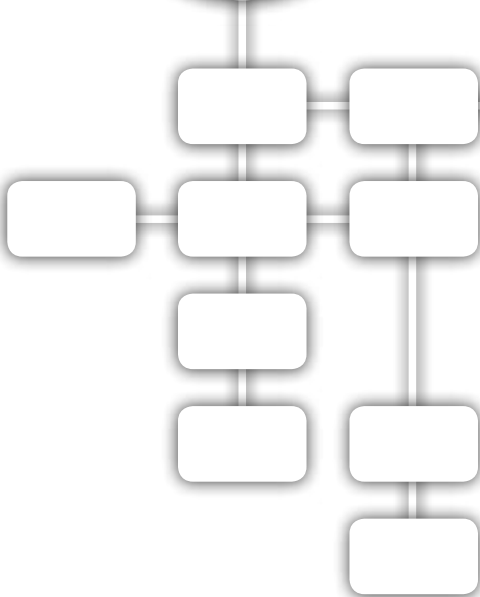
19

画出你的世界

本章导读

每当我们手绘完一张思维导图时，就已经建立和强化大脑内部新的神经链接。每一张思维导图都是我们与外部世界和大脑内部神经网络的再一次拓展……

放手去画你的每一张思维导图吧！你的世界将会变得越来越精彩！



功夫在诗外

思维导图是一项快速学习和思考的技术和工具，无论它是作为一门技术还是一项工具，要想更好地掌握它，都需要一定时间的积累和沉淀。如何才能更好地掌握它，并快速应用到自己的学习和实际工作中，我们可以用有“扬州八怪”之称的郑板桥先生的一首诗来诠释思维导图的学习秘密。

四十年来画竹枝，日间挥写夜间思。冗繁削尽留清瘦，画到生时是熟时。

——郑板桥

四十年来画竹枝

这句诗用来赞赏思维导图的创始人博赞先生更合适，因为思维导图从20世纪70年代初提出到现在也已经快四十年了。和博赞先生的几次见面中，我都会看到他随身带着一个笔记本，只要一有机会，他就会手绘思维导图，也会利用一切机会向别人推荐思维导图。

启示：思维导图是一个非常实用的快速学习和高效思考工具，要不断地把思维导图应用到工作、生活和学习中。只有坚持不懈的应用，我们才会对这个工具的使用越来越习惯，越来越得心应手，才会有后来的熟能生巧，化腐朽为神奇。

日间挥写夜间思

在我们的工作和生活中，那些有成就的人尽管他们的天赋禀异，个性不尽相同，但是他们都有一个共同的特点，就是“敏于思而慎于行”，他们很多人都有一个习惯，就是会在晚上深入思考和总结白天所做的事情和决定，从而不断地提高自己的对事情进展的把握能力，提高自己的内在素质。

启示：对于思维导图的学习和应用也应如此，不能为了画思维导图而画思维导图，而是要善

于不断地总结和提高，不断地拓展它在自己工作、生活和学习方面的应用。充分利用这个工具，不断地提高自己的工作效率，提升自己的生活品质。

冗繁削尽留清瘦

“大道至简！”一切事物成功的秘诀和道理都非常简单。但是简单并不意味着容易，也并非意味着谁都可以做得到。因为要把复杂的事情简单化，在一团乱麻中找出其中最关键、最核心、最重要的主线，并理顺它们之间的关系。

启示：思维导图是一个协助我们清晰化思考的工具，使用思维导图画图就要求我们抓住其中的关键词语。要抓住关键词语，就要去芜存菁，化繁为简，只保留那些有用的核心的信息资料。特别是在今天的信息时代，可以获得的资讯更是到处充斥，泛滥成灾，我们缺少的不仅仅是执行和细节，我们更应该把握战略和方向。

画到生时是熟时

这里所指的并不是仅仅掌握学习的方法和技能，而是一种学习能力与掌控事物能力的培养。一旦我们掌握了这种能力，即使遇到复杂的陌生的问题，也可以让自己很快静下心来，找到事情的解决方案。这像那些武林高手们，他们所掌握的核心武功虽然只是本门本派的，但是当他遇到其他高手时，同样可以见招拆招，与其对打。

启示：思维导图本身的放射状结构与我们大脑的神经细胞的记忆与存储模式极为相似。因此，思维导图的不断应用，在促使我们思考习惯和思维模式的改变的同时，也会促使我们大脑内部神经知识网络的构建。使我们在考虑和解决问题时能够把握核心与关键，理清思路，从整体或从更高的角度看待和解决问题。正所谓“思路决定出路”。

最后还要提醒的是，这是郑板桥老先生的一首一气呵成的诗，这首诗表达了他四十年来如何画竹的心得体会，也是他人生的写照。同样，对于思维导图的学习也是如此，只有不断地突破和创新，不断地积累，才会有最后的“画到生时是熟时”，遇到任何难题都可以达到迎刃而解的最高境界。

思维导图初学者常犯的错误

错误的学习比不学习还要可怕，因为一旦养成了一个错误的习惯，我们就要花比当初付出多十倍、百倍的努力去改正，而且也未必成功。

所以，对于思维导图的学习，我们应该尽量避免出现初学者常犯的以下错误。

（1）整个思维导图只有一种颜色，看起来非常单调。

原因：颜色的作用在于可以帮助我们提高记忆，区分不同的内容，单一的一种颜色不能够给大脑充分的视觉刺激。因此，在绘制思维导图时，为了更好地理清思路，达到良好的记忆效果，需要一个分支使用一种颜色，而且相邻的分支之间的颜色要有明显的差异。建议：单色起步，多色结束。即用一种颜色开始绘图时，最后用多种颜色重新进行描绘。

（2）中心主题或次级分支习惯性地用圆圈或是方框框起来。

原因：做思维导图的本身就是为了让自己的思路不断地延伸和扩展，当我们把所要表达的内容框起来时，无异于自封疆域，给大脑一种暗示，认为这部分的内容已经完成，不需要做任何内容的添加和修改。

（3）把整行甚至是整段文字放在分支上面。

原因：把大量的文字复制并粘贴到分支上，只是换了换样式而已，与实质性的思维导图貌似神离，相差甚远，这样做并没有真正减轻大脑记忆的负担，更不利于大脑做出正确的抉择与判断。做思维导图的目标是为了把握要点及关键的信息，所以，一定要把提炼的内容和关键性的词语放在分支上面。

（4）因美术功底不好而很少用手绘图，整张思维导图只有文字。

原因：在思维导图中插入的图可以用一些简单的简笔画，能够表达出核心的意思就可以，不需要深厚的美术功底。而且随着自己对思维导图的不断使用，自身对事物的观察力会不断地提高，大脑映射事物的能力也会不断地增强。

（5）为了所谓的美观而插入大量的图片。

原因：图片的作用是为了帮助我们加深对所要表达的内容的理解和记忆，强化某些重点。所以，思维导图所用的所有图片一定要与我们所要表达的主题相关。如果插入的图片与内容无关，一则喧宾夺主，二则会造成记忆和理解的偏差混乱。

（6）分支太多，内容过于庞杂。

原因：大脑短期记忆的信息量是 7 ± 2 ，所以，建议一张思维导图中主要分支的数目不要多余 7 个，如果内容太多，建议把内容分成两张或是多张思维导图。另外，要善于总结和提炼，可以把某些比较接近的内容合并到一个分支中。同样，如果分支数目比较少，也可以把内容过多的主要分支拆分成几个分支。这样可以达成整体的平衡，整个布局看起来也比较美观。

手绘思维导图的 N 个理由

在一次培训课程上，有位学员一再问我为什么要手绘思维导图？用电脑画图不是一样可以吗？我反问了一句，真的吗？那好，你把电脑关了，先什么也别谈，手绘一张再说。

等她真正开始手绘时，才发现根本不是那么一回事，原以为头脑已经记住的内容竟然没有多少，要把电脑中分支上面密密麻麻的内容画到一张 A3 纸上也根本没有那么简单！

思维导图为什么一定要用手绘？

第一，手绘是掌握思维导图的基础，通过不断地手绘之后，可以快速地在我们的大脑内部建立神经连接，慢慢培养一种放射性全面思考问题的习惯和思维模式。手绘的线条会给大脑留下很深的轨迹，这些轨迹就是大脑内部的电脉冲信号的通道。如果是电脑绘图，就不会有这样的效果，这是因为电脑绘图时，分支是自动添加的，我们大脑记忆的信号只是按回车键添加分支和插入下一级分支而已。

第二，用电脑绘制思维导图的分支时，我们可以增加很多分支，每一个分支都可以无休止地延伸下去。而手绘会强迫我们做出总结和提炼，在一张纸这个有限的空间中展示更多的信息，用更精炼的文字表达清楚我们思考的内容，只保留最关键、最重要的信息在里面。

第三，在团队学习方面，手绘会让参与者有更多的思想碰撞，从而产生更多的创意，有更多

的交流，彼此对新的想法和创意的产生过程有更深刻的体验和感悟，人际关系会更加融洽，团队意识更强，成员之间也更有向心力和凝聚力。

第四，手绘能更好地发挥大脑左脑和右脑的功能，让我们的大脑做出更多的尝试，无论是从线条的走向、图案的添加、颜色的运用，还是整体内容的布局，都会促使我们的大脑做出更多的创新性的思考，有利于大脑潜能的开发和运用。

第五，思维导图是大脑思维方式和思考内容最好的呈现方式之一，通过手绘，会让我们的头脑有更多的思考，在不同的内容之间寻找和创造新的连接，而且手绘更符合大脑的思维和记忆模式。如果是手绘过的内容，大脑的记忆会特别深刻，而通过电脑绘制的图就没有这样特别明显的效果。

第六，无论采取什么样的思考方式和表达方式，最重要的思考和创造工具是我们的大脑，是对我们大脑潜能的开发，而手绘的思维导图最符合我们大脑的思考模式和思维方式。更重要的一点就是当我们用手绘制思维导图时，我们可以不再有外在的其他干扰，让我们的大脑全力以赴、集中精力去做一件事，从而成倍地提高了我们的工作效率。

手绘是掌握思维导图的基础，是更好地发挥思维导图功能必不可少的技能。无论你应用电脑有多么熟练，请你把你的电脑放到一边，留出一段时间，拿出一张白纸开始手绘一张思维导图，与你的大脑做更深层次的亲密交流……

画出你的世界

1990年10月，美国政府出资30亿美元正式启动了由世界著名生物学家、诺贝尔奖获得者雷纳托·杜尔贝科提出的“人类基因组”计划，通过研究人的基因图谱，打开这个事关人类生老病死的“黑匣子”，破译人类全部的遗传信息，使人类第一次在分子水平上全面地认识自我，这是人类有史以来最伟大的认识自身的世纪工程。

当生命的双螺旋被解开后，人类对生命谜底的渴望从此就再也没有停止过，我们需要开启另外一个隐藏的内在世界——我们的大脑，并打声招呼，现在已经是时候了。开启大脑的使用说明书，使用全球近3亿人都在使用的思维导图，画出我们的智慧图谱、思维图谱，找到未来之路。

人类所有的文明与进步都源自对自身大脑潜能的开发与使用，因此，揭开大脑的神秘面纱，掌握大脑运作与思维方式，是我们创造未来的关键所在。

科学研究表明，我们的大脑有 1 千亿个脑细胞，如果考虑到每个大脑神经细胞都以许多种方式与 1 ~ 10 万个其他神经细胞方式相互作用时，这个数字就更惊人了，这个排列的数字组合可能是 1 后面连接 800 个零。后人还是认为这是一个相当低估了的数字，因为人类大脑可能的制作模式或者说是“自由的程度”远远超过了人类自身的想象，如果这个数字按照正常的书写字体大小书写，那么它的长度将为 1050 万千米。

另一个让人感到不可思议的事情是，我们在电子显微镜下观察到每一个神经元的形状与我们所绘的思维导图都非常惊人的类似，它们都呈放射状，而且这也是大脑最自然的思考模式和生长方式。

因此，思维导图被称做是大脑的使用说明书，是打开人类潜能宝库的金钥匙，这绝非偶然，因为当我们在用思维导图的画图方式解决和思考问题时，随着我们手绘思维导图的不断进展，我们的大脑内部同样也在不断地建立新的与思维导图相同的神经连接。思维导图的每一个支干就如同我们大脑神经细胞的轴突和树突。当我们非常有成就感地欣赏手中的思维导图时，我们的大脑本身也建立了足够强大的神经连接，完成了它自己的思维导图。这就是为什么利用思维导图可以快速提高我们的记忆力和创造力的秘密所在。

我们的大脑细胞彼此间联络的线路绝大多数是在人出生后，受到外界环境的刺激而逐步发展形成的。当我们频繁地使用思维导图时，就可以非常快速地让我们的大脑建立更多的神经连接，相应地，我们大脑内部的神经连接就会越密集，大脑细胞联络线路越多，就越能发挥各细胞彼此之间的分工合作，我们就越聪明，智商就越高。

这就如同一个城镇，它的交通道路越是星罗棋布、四通八达，那么它的发展速度就越快，经济实力就越强大。

我们的大脑分左脑和右脑两部分，它们的分工不同，担负的功能自然也不一样。思维导图是一个简单、有效、美丽的思维工具，它依据全脑的概念，按照大脑自身的规律进行思考，全面调动左脑的逻辑、顺序、条例、文字、数字以及右脑的图像、想象、颜色、空间、整体思维，使大脑潜能得到最充分的开发，从而极大地发掘我们的记忆、创造、身体、语言、精神、社交等各方面的潜能。

因此，思维导图不仅仅是一种大脑潜能开发的工具，我们可以把它誉为 21 世纪全球性的思维工具应用在生活、学习、工作的各个方面，制订计划、管理项目、人际沟通、组织活动、分析问题、写作论文、准备演讲、复习应考等，它会让我们拥有一种拓展开放的思维方式，帮助我们发掘自己的语言天赋、创造才能，拥有更多的无限可能。

当我们在学习、生活和工作中不断地使用思维导图时，毫无疑问地说，我们已经在使用一把真正开启人类宝藏的金钥匙了。因为我们大脑的每一个神经细胞都是一个微型的思维导图。而我们在纸上绘制的每一张思维导图都会让我们大脑的神经细胞得以充分地连接。把大脑的1千亿个大脑细胞连接起来，构成了我们的大脑神经网络，它就是一张巨型的思维导图——我们的智慧图谱和思维图谱。

从现在开始，拿起手中的笔，画出我们的世界，把思维导图深入地应用到个人学习、工作、生活的各个层面。

我们每一个人都把自己所拥有的知识、技能、经验画成思维导图，通过互联网连接所有的电脑、电视、手机等，把每一个社区、学校、单位、国家都连接起来，所有的这一切都可以相互交流、共享，那么，这张思维导图就是我们全人类的神经网络图、全人类的智慧图谱和思维图谱，我们将创造一个充满无限可能的美好未来。

大胆地放手去绘制你的思维导图，画出你的世界吧！我相信你所绘制的一切在不久的将来都会实现，你一定可以看得到。

结束语 回归学习的本质

亲爱的读者朋友：

你好！在即将把这本书看完之际，我想请你暂时掩卷闭目休息一下，同时问自己几个问题：你看这本书的目的是什么？最终你希望从这本书里获得些什么？在你的生命里，你之所以愿意投入大量的时间和金钱来学习，最根本的原因是什么？

写作这本书期间，我看到一位网友在 QQ 上的签名：“记忆是灵感的前提，失去它即意味着死亡！”于是跟他聊了起来，得知这句话是出自世界记忆大师多米尼克的一本书。这位网友是一位很用功的年轻人，对记忆力很感兴趣，他也在做这方面的训练，他可以在五分钟内记到 100 多位数字，三分钟记住一副任意打乱的扑克牌，大学四级英语词汇、《道德经》均可以倒背如流。也许有人对此表示惊讶，而我却从来不怀疑，我相信每个人都是记忆天才，只要通过系统、有效地训练，每个人都可以像他那样，甚至记住更多的内容。

然而，一个最关键、最核心的问题在于：我们学习的本质是什么？我们学这些东西的目的是什么？从在校学习到现在踏入社会为了工作、个人成长而参加各式各样的培训，仅仅是为了记住这些东西吗？也许有人会说记住这些东西是基础，记住这些数字是基础，记住单词是基础，记住《道德经》、《大学》、《中庸》、《论语》是基础，记住各种各样的知识与技能都是基础。但问题往往就出在这里，我们学了这些之后，就仅仅停留在基础这里止步不前了？

记忆力超强可以把我们的大脑变成一座图书馆，在里面可以存储大量的图书资料。然而我们中国不缺少这样的记忆天才，缺少的是具有自己独立思考、创新精神、行动力的思想家和实干家。

所以，我和那位网友分享了下面一句话：**记忆是灵感的前提，失去它即意味着死亡！但是如果仅仅是停留在记忆层面而没有前进，没有创新，那就生不如死。**

仅仅是为了记住它，仅仅是把书本的知识简单地复制进自己的大脑。这样记忆的价值到底在哪里？以前和朋友开玩笑说将来可以发明一种芯片，里面包含了人们所需要的各种各样的知识，每一个人一出生就在他的脑袋里植入这样的芯片，那么所有的人就不用学习了。朋友反问了一句话：“那所有的人不就都像电脑一样啦？”他的这句话说到了点子上。是呀，如果大脑仅仅是简单地记住某些知识，那和一台电脑有什么区别？

人脑应该做什么呢？

人脑应该做电脑不能做的事情，那就是创造。创造性地解决问题，这才是学习的本质。除了创造力，其他的事情都可以交给电脑来做。

有这样一个故事，一个画家花三年的时间创造了一幅绝美的画，一个人用照相机拍了下来，对画家说：“大师你用三年的时间才创造了一幅画，我只要几秒钟就完成了。”画家回了一句话：“你对着旁边的那堵白墙再拍一张试试？”知识的简单记忆就如同那架相机。我们需要掌握的不是对别人知识的复制，我们需要学习和掌握更多的创造才能和创造性地解决问题的能力，我们需要得到的不仅仅是一条鱼，而是捕鱼的方法。

如果一个人的记忆力超强，即使他可以把所接触到的信息都记住，那又怎么样？面对当今这个信息爆炸的时代，我们必须清醒地看到以下几点。

第一，信息资讯的变化速度远远超出我们的想象。今天我们刚刚得到的信息，明天可能就会过时，甚至在我们得到的那一刹那，它就失效了。我们处在一个信息瞬息万变的时代，我们所得的资讯随时随地都在产生新的变化。

第二，我们面临的不是信息太少，而是信息过多。可以接受的资讯泛滥成灾，大量没用的垃圾信息充斥其中。我们必须掌握如何从中提取我们所真正需要的信息与资讯。

已故诗人顾城说过：“这个世界不是缺少美，而是缺少发现。”

我们缺少的不是信息，而是筛选出真正有用、有价值的信息；我们缺乏的不是知识，而是对知识的使用；我们缺少的不是资源，而是对资源的整合。

恰巧就在几天前，我看了汤姆·克鲁斯主演的电影《雨人》，里面的主人公雷蒙的个人生活不能自理，但是他的记忆力超好，可以说是一位过目不忘的天才，他能记住二十多年前发生的很多事情的细节，对数字非常敏感，可以轻松地产出任意多位数的乘法、开方、幂等，电话号码、扑克牌更是不在话下。然而，其中最具戏剧性的一幕是他的弟弟查理利用他记扑克牌的能力，在拉

斯维加斯赌 21 点赢了 87,000 美元。雷蒙是一个天才，他的弟弟查理更是一个天才，因为他更懂得如何充分利用别人的才能。

作为一个真正的领导者和管理者，不一定什么事情都比别人懂得多，但是一定要懂得整合利用别人的资源，创造更大的价值，这才是赢得未来社会竞争的核心能力。

现在回归到我们谈话的主题：学习的本质是什么？可以有千千万万个答案，最终归结到一点就是学习的本质是为了解决问题，发挥我们的聪明才智，创造性地解决问题，提高我们的生活质量，改善我们的生活品质。

思维导图是一个目前在全球有近 3 亿人都在使用的快速思考和学习工具，把思维导图推广到华人世界的每一个角落是我毕生都在追求的梦想，激发每个人的天赋才能，强化思考力与学习力，轻松地学习、快乐地成长是我终生的奋斗目标。我愿意协助你因为学习与思考能力的提升，创造更优质的生活。

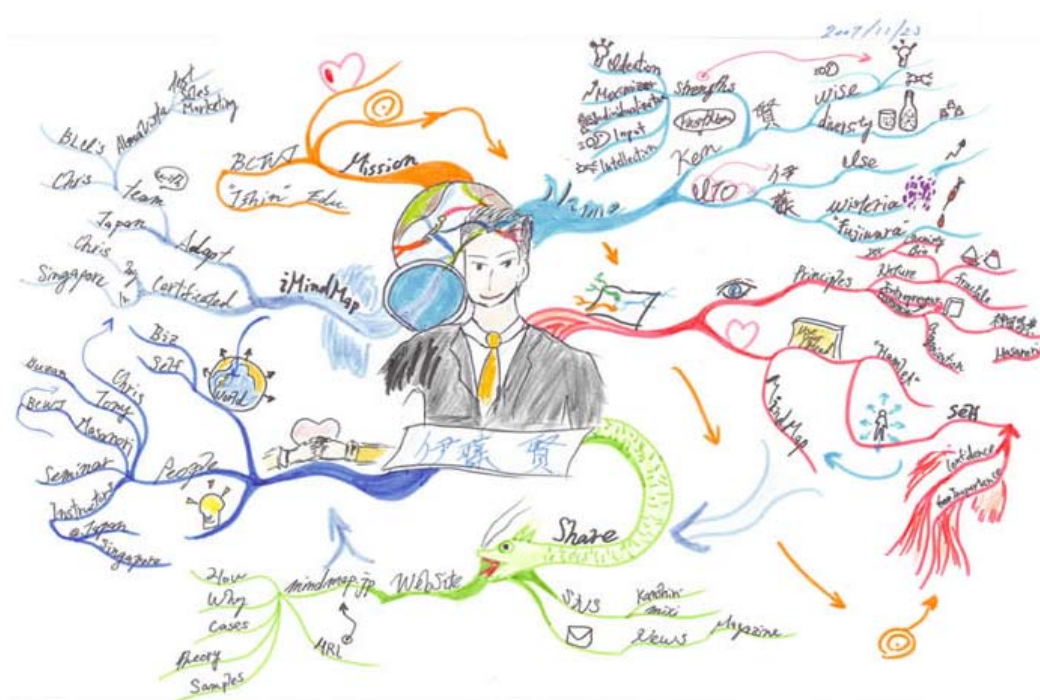
如果你愿意尽自己的一份努力帮助更多的人，也欢迎你加入我们的行列！



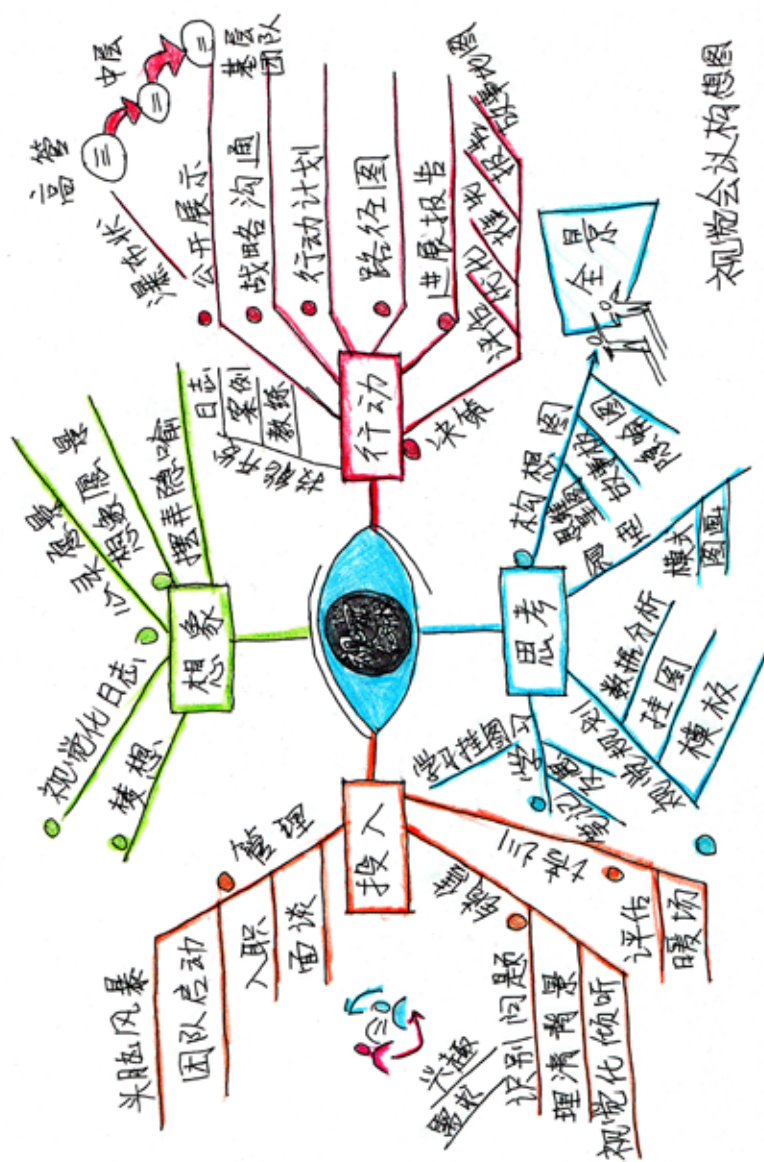
2010 年 8 月

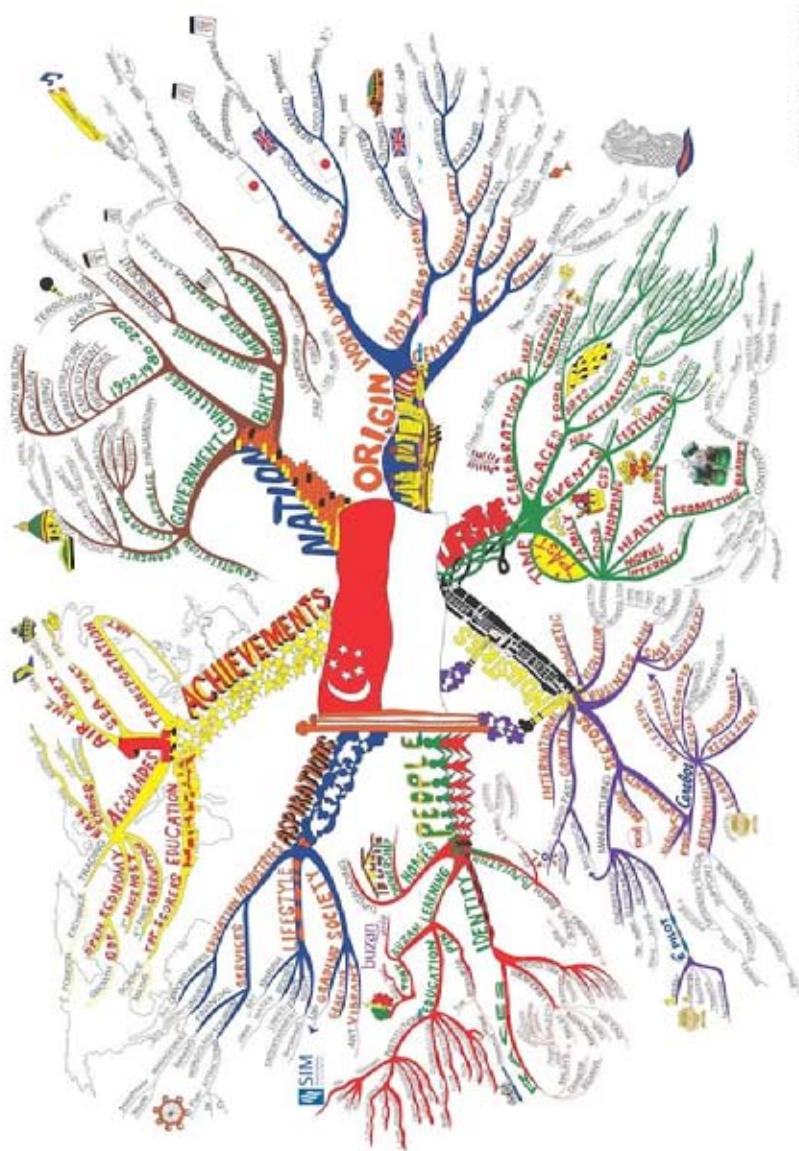
附录

附录 A 思维导图实例展示







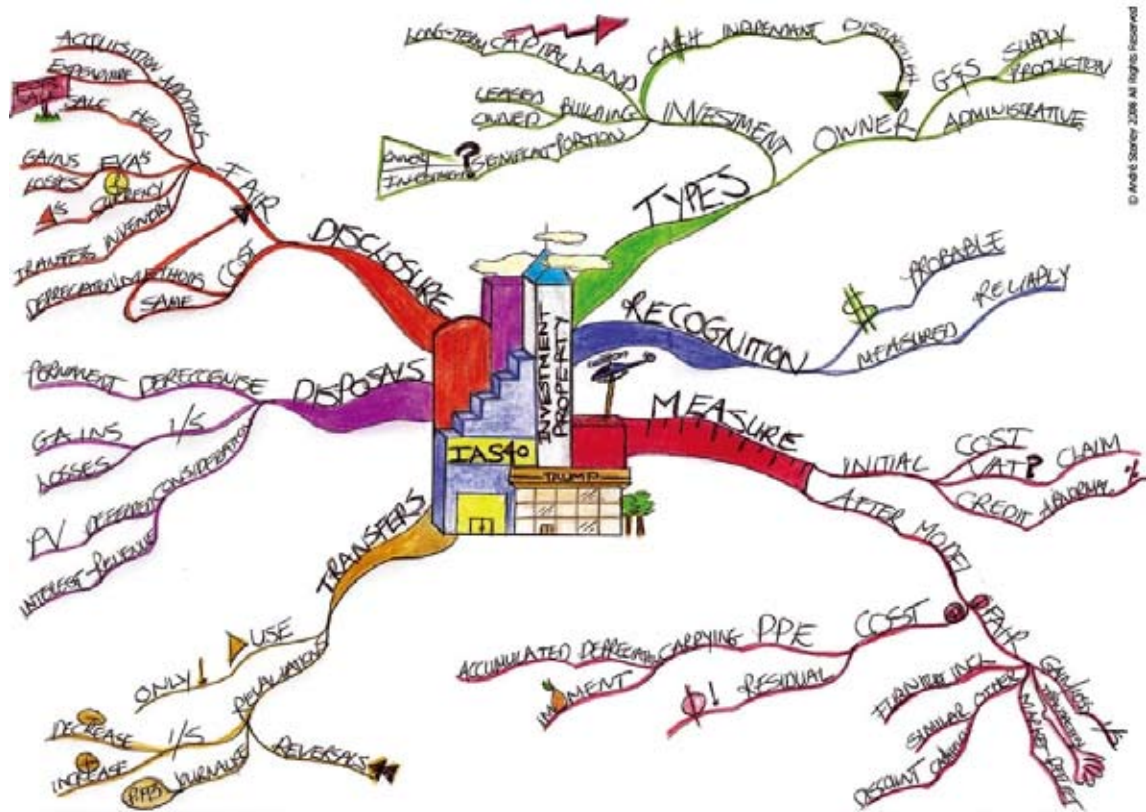


新加坡宣传手绘大型思维导图





108平米《中华文明史上下五千年》大型手绘思维导图

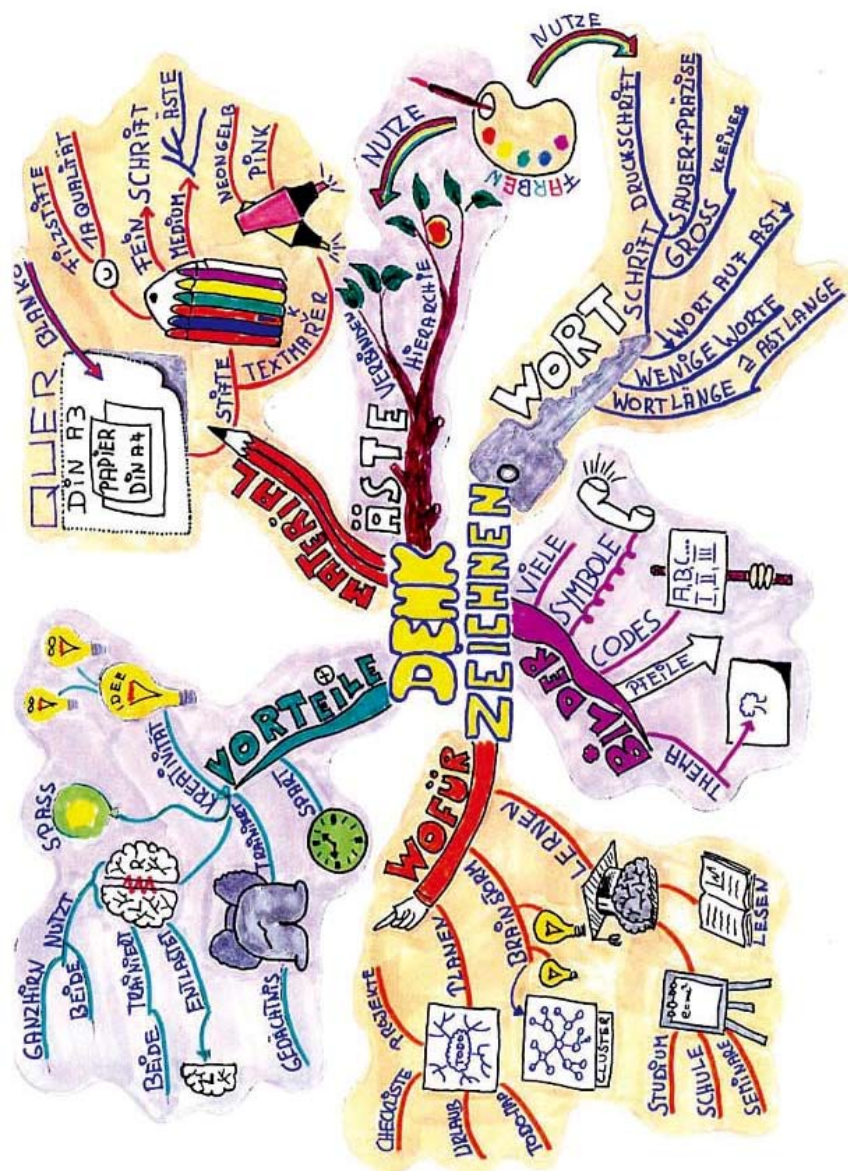


© Andrew Stanley 2006. All rights reserved

房地产投资思维导图

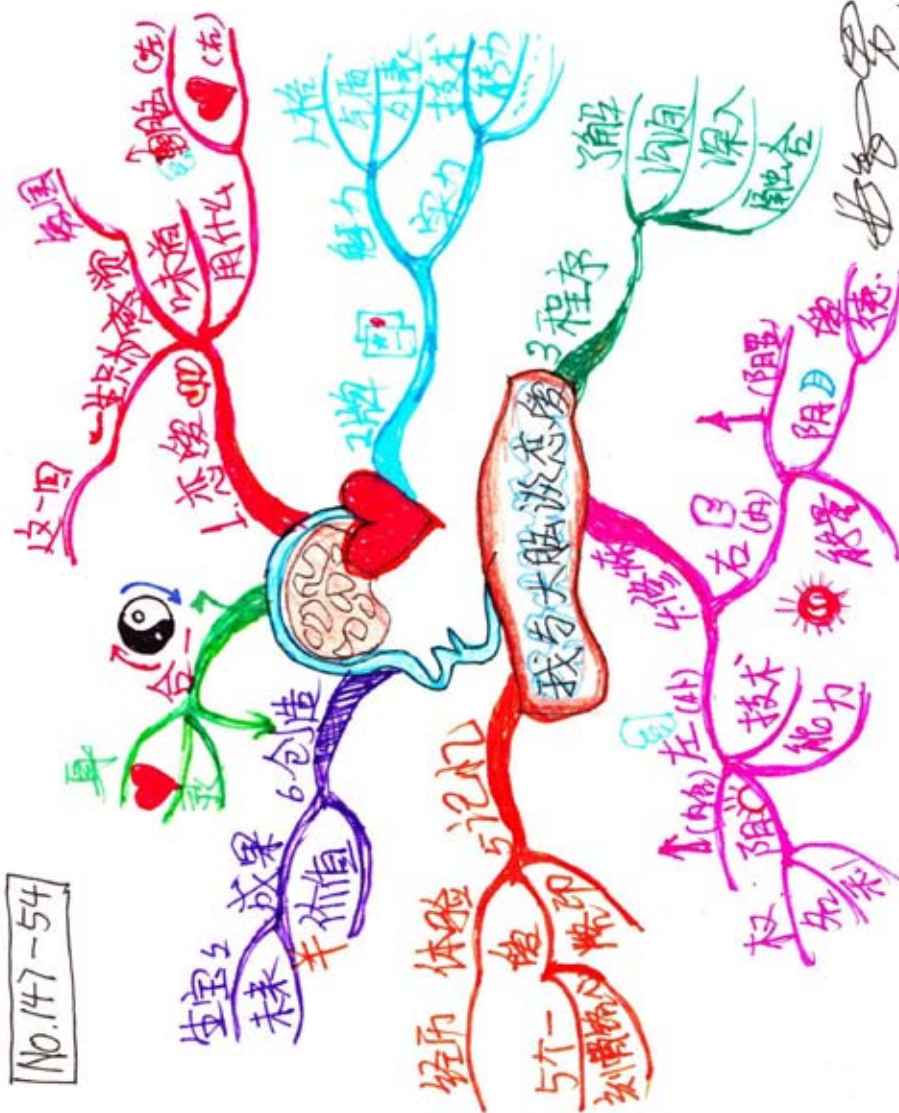


婚礼祝福思维导图

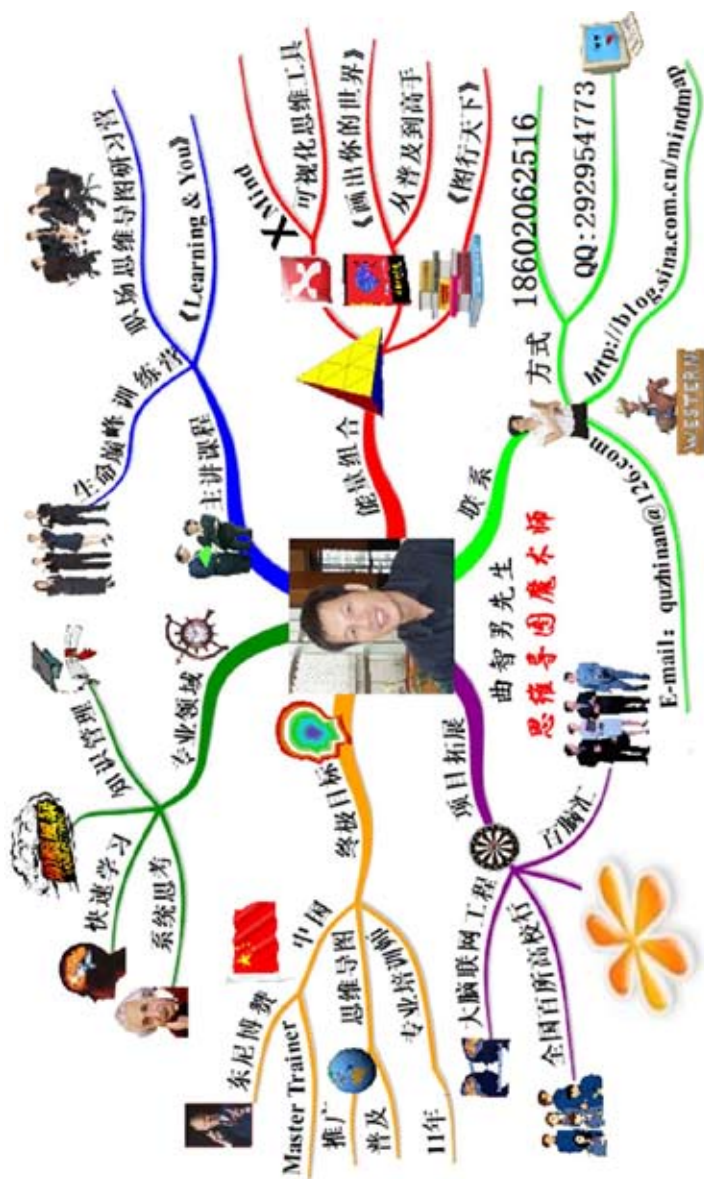


思维导图绘制规则

No.147-54



2012.6.25 戚部



思维导图版名片设计

@Bosco_Lee_丰羽：【史上最强小抄】微观经济学论述题。300字的论述题，被

我玩弄于手掌心，😏。~~希望这条微博不要被老师看见。。。。

↑ 收起 | 查看大图 | ↶ 向左转 | ↷ 向右转



今天14:19 来自新浪微博

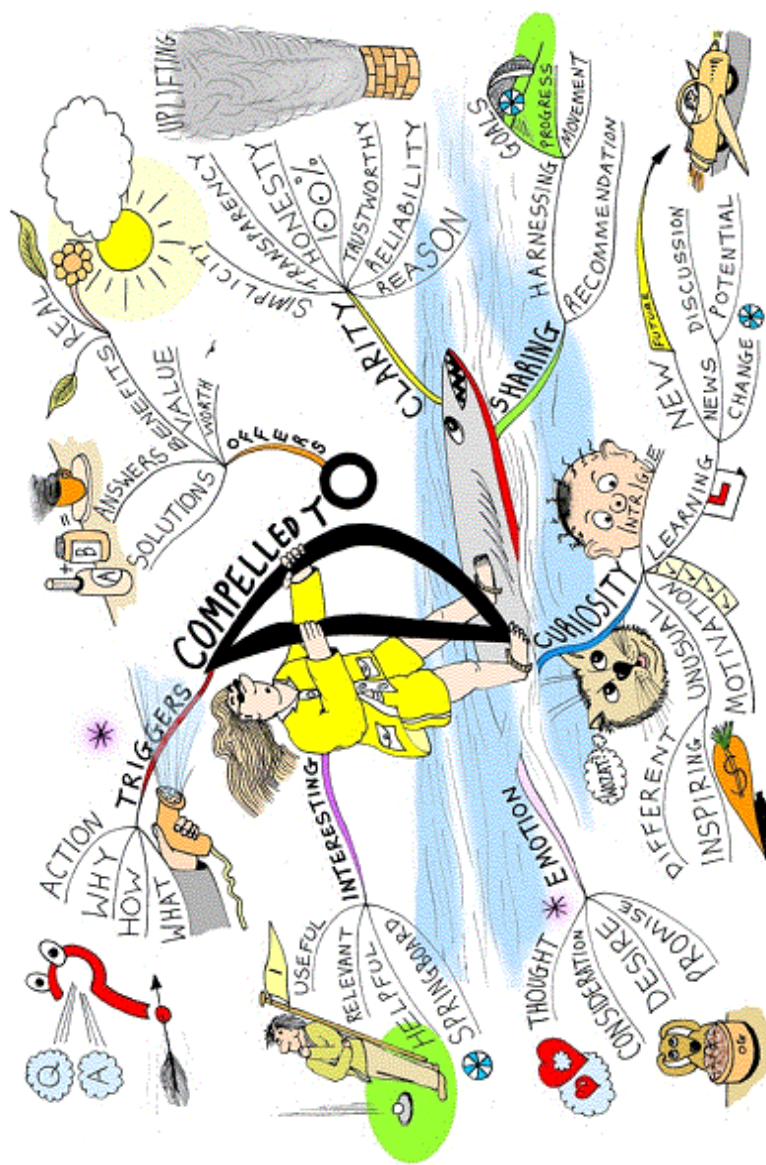
转发(18)

评论(2)

最牛的考试小抄思维导图

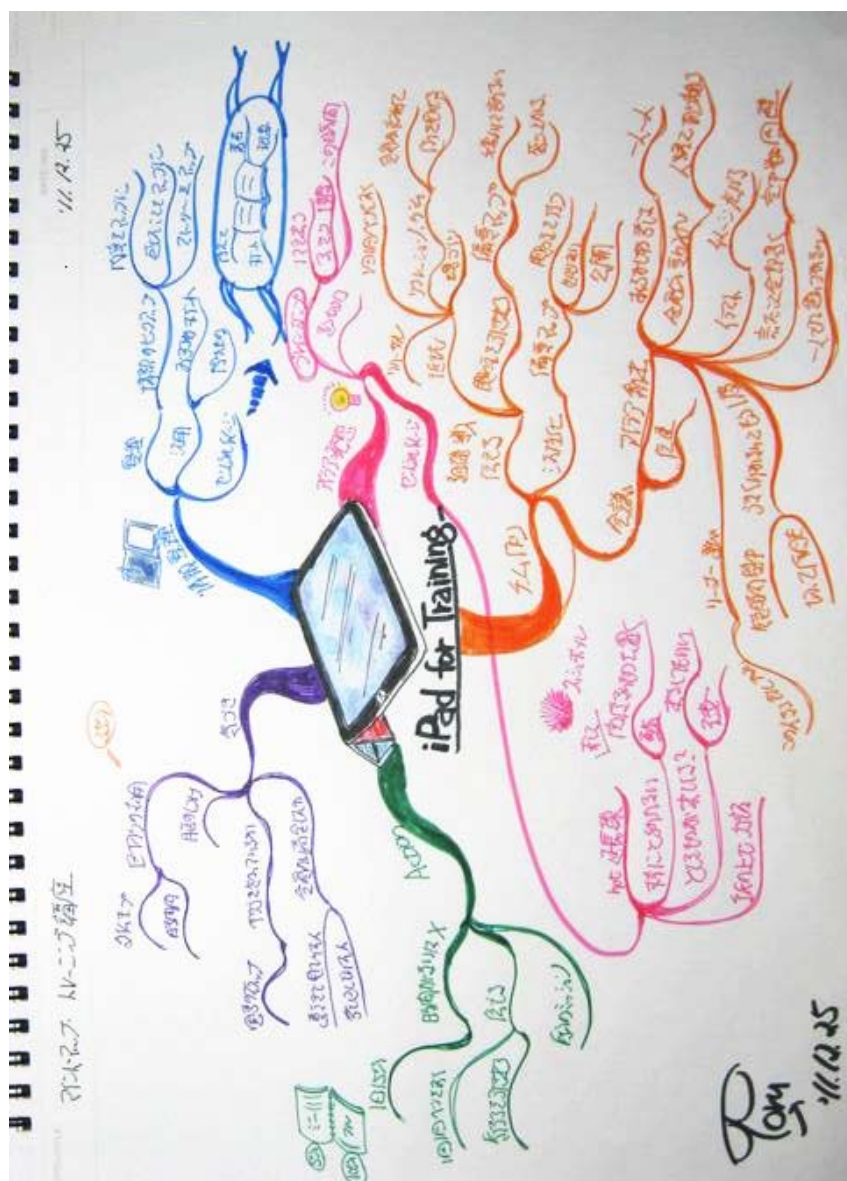


By : Mohamed Moustafa
 Buzan Licensed Instructor
 mm.bli@hotmail.com



© Paul Foreman <http://www.mindmapinspiration.com>

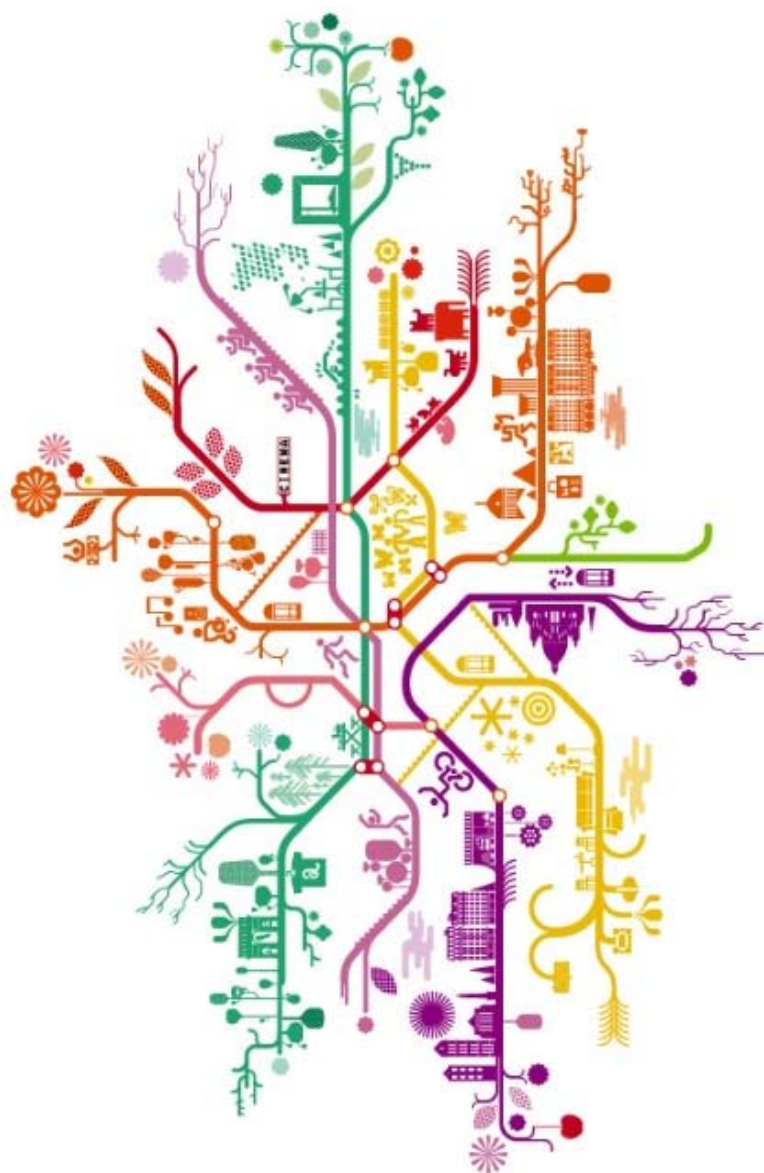
影响力提升思维导图



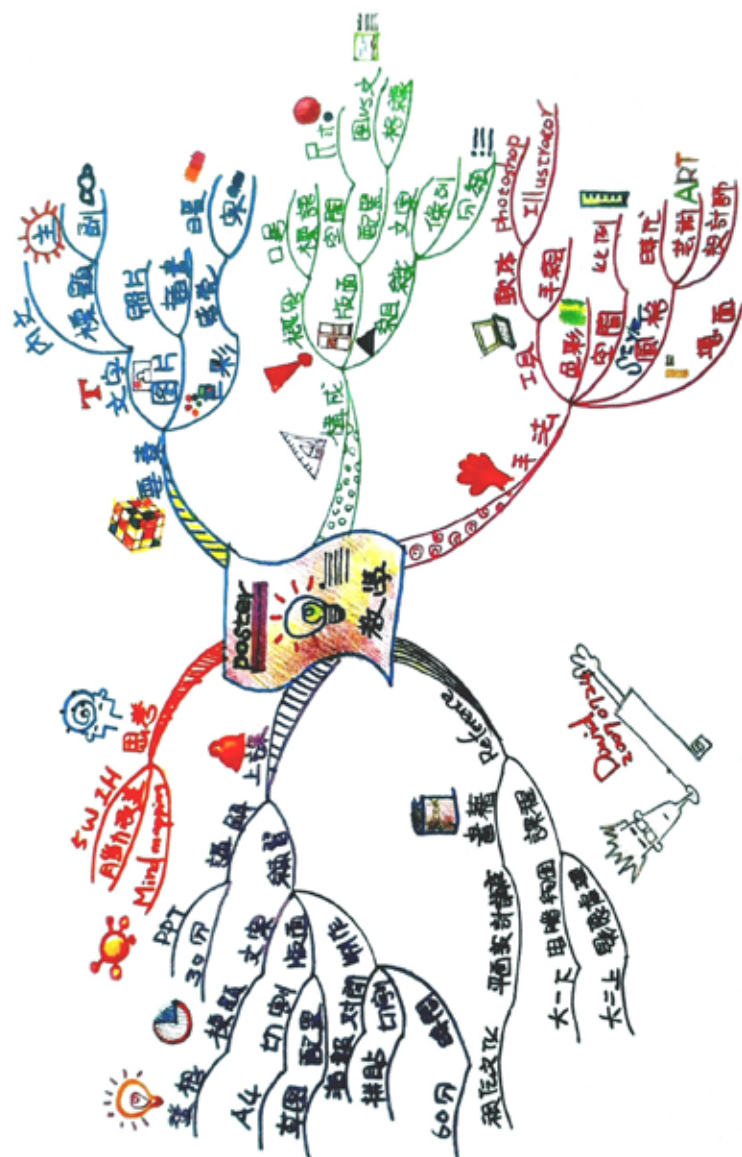
iPad培训设计导图



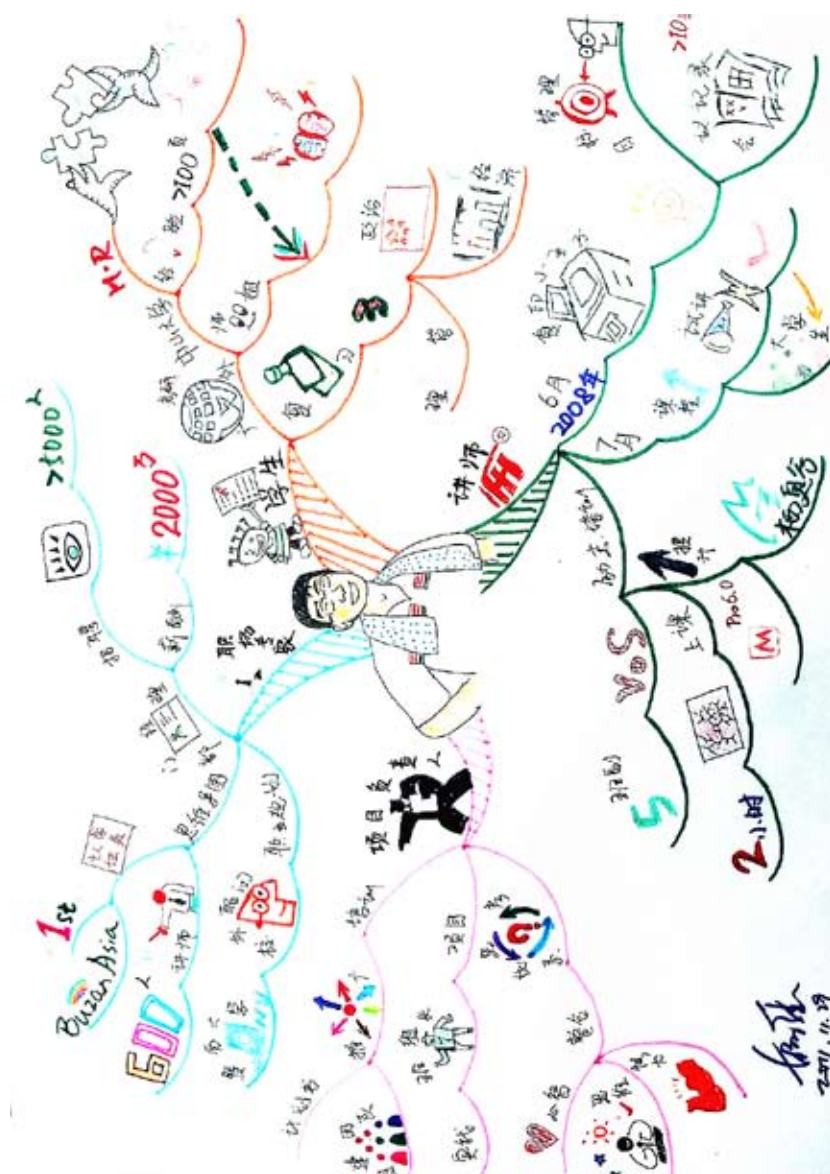
读书笔记思维导图



伦敦地铁思维导图



教學海報設計



个人自我介绍

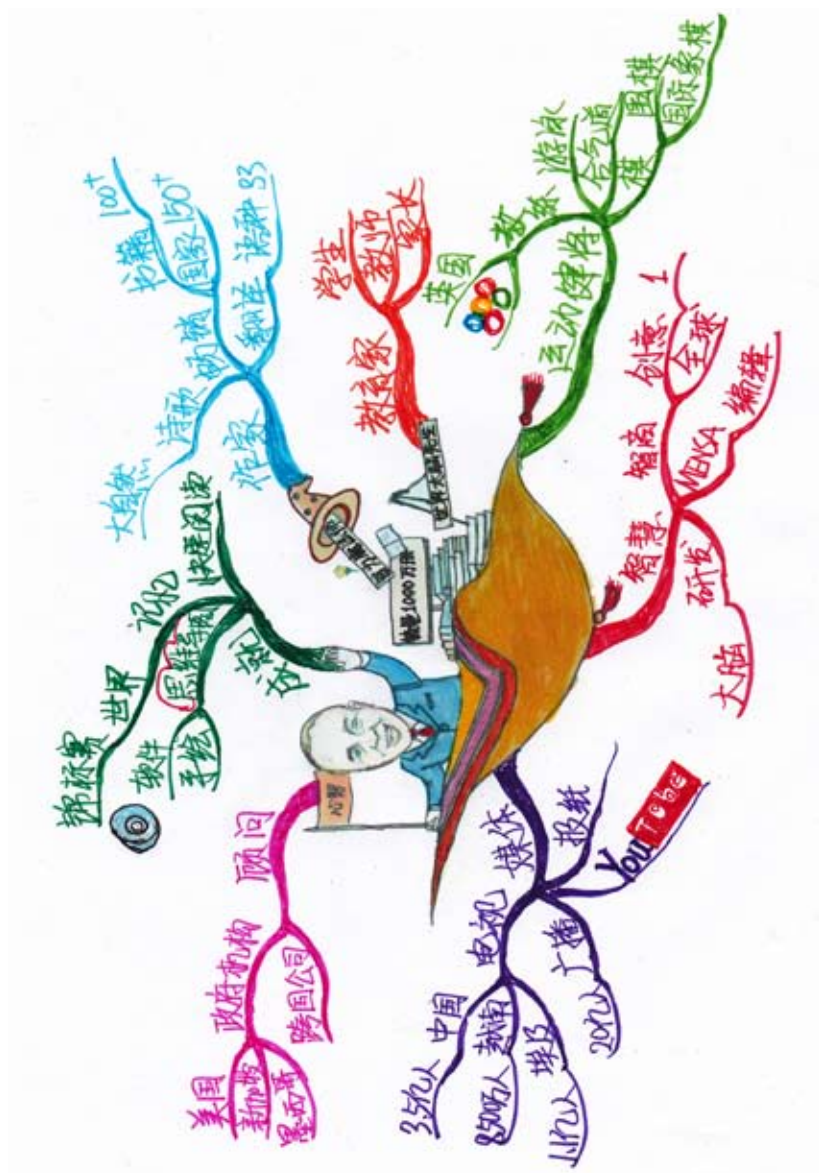


人生规划思维导图

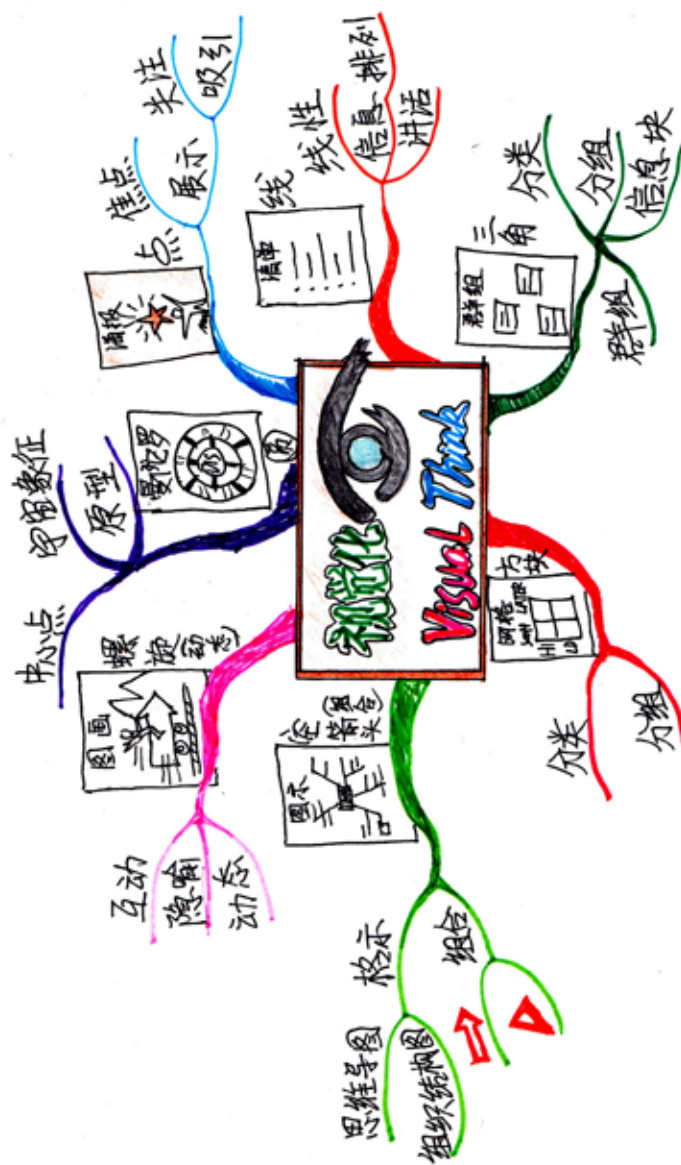


© Paul Foreman <http://www.mindmeinspiration.com>

和平的古典音乐



思维导图创始人东尼·博赞先生简介



视觉化基本格式

附录 B 思维导图软件及网站推荐

1. 思维导图软件

在培训课程中，经常有学员问我什么样的思维导图软件比较好用，根据他的实际工作情况和需求，我向他推荐了 XMind（一个思维导图软件，其网址为 <http://www.Xmind.net>）。原因有二：第一，这款导图软件使用起来比较快捷、方便，操作起来比较容易上手。第二，这是一个简约版，基本的思维导图功能都有，更重要的一点，它是免费的，不会涉及版权等方面问题。

如何更好地发挥思维导图的功能，我建议还是先手绘，只要有一张纸和一支笔，你随时随地均可以开始，关键是手绘方式可以让我们大脑内部的神经结构与左右脑的功能区进行更好的链接，会更高效地开发我们的大脑潜能，这是最直接、最高效，也是最自然的大脑思维的方式。

XMind 是一款全球领先的“可视化思考”工具，利用它可以为企业打造全新的可视化办公平台，协助用户快速捕捉创意与灵感。通过直观、友好的图形化操作界面，将思想、策略及商务信息转化为行动蓝图，全面提升企业的办公效能。该软件具有以下特点。

（1）灵活的可视化信息平台。XMind 带来简洁灵活的可视化信息表达方式，关键的业务信息能更加直接、更顺畅地在企业内部流动。快速创建图形化的中心主题文档，通过简单的操作添加分支主题及其他相关的任务、计划和信息绘制不同思想之间的关系，向重要信息添加编号和颜色以达到突出强调的目的，使用分界线将同类思想分组，插入图标和图片以方便自己和他人浏览大图，利用空间视觉信息解释不同关键点之间的层次和关联，更加易于理解和表达。

（2）轻松地组织信息。通过拖放操作调整思路的逻辑关系和层次结构，帮助用户轻松地整理脑海中凌乱的思绪和爆炸式的信息，令你更快地开放思想，构建更完美的计划。

（3）让协作更加轻松顺畅。基于 Eclipse RCP 的 XMind 可以与 MS Office、Open Office 无缝链接，为团队提供多样化的信息展示方式。通过形象的头脑风暴和计划来节约时间，然后将内容导出成图像、PDF 文档等，最终整合到引导项目的管理工具上。XMind 文件可以自由地分解、整合和关联。战略目标在各个实施阶段不断地分解、细化和调整，当目标完成后，又可以轻松地将每个阶段的实施过程和成果整合到一起，XMind 文件的图与图之间可以进行关联，添加了关联的文件局部的改动可以自动映射到其他与之建立关联的文件是提高目标管理、过程控制和改进、项目管理、时间和任务管理的有效工具。

(4) 提交功能强大的报告。使用 XMind 模式将你的图形显示给他人，或者将图形内容导出到 Microsoft PowerPoint、Word 中，令复杂的信息和信息得到更快的交流。

(5) 最大限度地提升办公效能。XMind 能最大限度地帮助商务人士和小组在最短的时间内完成任务。使用这些被证明有效的内容组织方法能够提高会议效率，加快决策进程。

另外，向大家推荐思维导图创始人东尼·博赞先生开发的全球唯一一款具有手绘功能的思维导图软件 mindmap，本书中的某些作品就是利用该软件绘制的。欲了解该软件的详细情况，请登录 http://www.thinkbuzan.com/zn_sc/landing/sc。

2. 软件下载地址

Xmind: <http://www.xmind.net>

imindmap: <http://www.imindmap.com>

mindmanager: <http://www.mindjet.com>

3. 网站推荐

思维导图学院 <http://blog.sina.com.cn/mindmap>

栖息谷思维导图 <http://www.2lmanager.com>

求师得思维导图 <http://www.qiusir.com>

思维拼图 <http://www.mindpin.com>

花匠论坛 <http://gardener.sh.cn/>

孙易新心智图法 <http://www.mindmapping.com.tw>

思维导图学习社区 <http://www.mindmap.com.cn>

参考文献

[美] 罗姆. 餐巾纸的背面. 徐思源, 颜箴译. 北京: 中信出版社, 2009

[英] 托尼·巴赞. 开动大脑. 李燕红译. 北京: 世界图书出版公司, 2004

[英] 东尼·博赞. 思维导图大脑使用说明书. 张鼎昆, 徐克茹译. 北京: 外语教学与研究出版社, 2005

[英] 东尼·博赞. 思维导图. 李斯译. 北京: 作家出版社, 2001

[美] 芭芭拉·明托. 金字塔原理. 汪洱, 高愉译. 海南: 南海出版社, 2010

[英] 爱德华·德·博诺. 六顶思考帽. 冯杨译. 山西: 山西人民出版社, 2008

[美] 彼得·圣吉等. 第五项修炼. 张兴等译. 北京: 东方出版社, 2006

[英] 东尼·博赞. 职场思维导图. 姚翠丽等译. 北京: 外语教学与研究出版社, 2006

[新加坡] 亚当·邱. 我是天才你也是. 北京: 国际文化出版公司, 2006

[英] 柯林·罗斯. 快速学习新概念. 李华民译. 河南: 河南人民出版社, 2000

咨询的力量——用突变代替渐变. 白万纲. 北京: 中国经济出版社, 2002

[英] 克雷格. 看清你的思维图谱. 程云琦译. 北京: 机械工业出版社, 2003

你对我很重要！

这本书能够完成，首先感谢我要感谢我的父母，虽然他们都是很普通的人，却是他们赋予了我生命，让我有机会来到这个世间，感谢他们让我没齿难忘的养育之恩。也感谢我亲爱的宝贝曲家庆，是你带给了我无数的灵感，帮助打开了创造的源泉。

感谢世界大脑先生、思维导图的创始东尼·博赞先生，是他创造了这样一个影响人类思维的神奇工具与魔法。虽然和他见面和交流的机会不多，但是他却给我树立了榜样，让我找到了人生的使命，让我清晰而又明确的知道了自己应该成为什么样的人。

感谢在思维导图学习这条路上的导师，世界记忆力锦标赛的裁判长菲利普·钱伯斯先生，英国快速学习中心的菲利普·霍特先生，感谢博赞亚洲总部总裁佃永宝先生和执行长张渭民先生。

感谢人类思维与行为模式创始人武立先生，如果没有你的指引，我可能还在人生的路上徘徊，是你明确了自己的人生目标，看到了人类思维与行为的神奇联结，并且知道了如何通过它们之间的互动与调试创造精彩人生。

感谢为本书作序兰姐，汪院长，感谢本书的策划编辑张慧敏，如果没有你的用心编辑与督促，就不会有这本书在这么短的时间内诞生。

感谢胡建中、王伟、牟素琼、夏季、闲云、逛逛、雷雨、胡涂、董海韬、赵国庆、何建波、曾军庆、李雨桐、田刚、尚致胜、沈建伟、卓俊、廖伟等等……

谢谢你们在本书的出版过程中，给了我极大的支持、帮助和鼓励，同时也深深地感谢那些在这里还没有列出名字的朋友们，感谢所有的思维导图爱好者，感谢所有关注这本书的读者们！

感谢你们在背后默默地给予的支持与信赖，在这里我想深深地对你们说一声，谢谢你们，因

为你们的支持是我在追求思维导图的道路上强大的动力，是你们让我在思维导图传播的这条道路上可以走得更久更远……

在《画出你的世界——思维导图实战手册（修订版）》这本书付梓再版之际，我有千言万语，化作一句感谢：谢谢你的支持、关心和鼓励，你对我来说很重要！



2013年3月 江苏